



עברבות

מגזין המועצה האזורית הערבה התיכונה | גליון 98 | אב תשפ"ג | יולי 2023



אלופי ישראל

מי מחפד מהשקעות ופיננסים?
רמי יערי עושה לנו סדר בראש
עמ' 40

חם-קר
על בנייה תואמת אקלים בערבה
עמ' 38

השיעור הכי ח(כ)ם בכיתה
הסגולות והסכנות בבניה מלאכותית
עמ' 56

2	דבר העורכת
4	דבר ראש המועצה
5	מרחבי המועצה

כתבות

24	יצאתי למילואים, תיכף אשוב
28	הנער והזאב

מדורים

30	גינת מדבר
32	סיפורים מא(ע)ולם המשפט
35	קמח, ביצים ועט
36	משב רוח
38	אדרכילות ועיצוב
40	מה שבטוח - ביטוח
42	מילים מרפאות
43	לכל קמט יש סיפור
44	דיבורים מהלב
46	האקופמיניזם שלי
48	אורח חיים בריא
50	מה קורא?
52	סיפורי מדבר
56	חיים ברשת
62	המוח: תשבץ היגיון וחידות

עורכת אוסי ניר

עריכת גרפית סטודיו ערבה

מו"ל

המועצה האיזורית הערבה התיכונה

צילום שער

יעקב דרק

אין המערכת אחראית

לתוכן מודעות פרסום

כתובת ליצירת קשר

ossi@arava.co.il

אנו מכבדים זכויות יוצרים ועושים מאמץ לאתר את בעלי הזכויות בצילומים המגיעים לידינו. אם זיהיתם בגיליון זה צילום אשר לא ניתן לו קרדיט כנדרש, פנו אלינו ונדאג לעדכן ולתקן.

לפרסום מודעות בעיתון, צרו קשר

ossi@arava.co.il

אוס 052-8666111

על רגל אחת

מה מקור הביטוי Break a Leg וכיצד הפך לביטוי לברכת הצלחה לשחקנים או רקדנים לפני הופעה על הבמה? שמתם לב שבמילים הרגל, רגיל, תרגיל, למרגלות, מרגל, להתרגל יש משקל רג"ל? מתחילים להתרגל? אז בואו נתחיל ברגל ימין והכי חשוב, עם רגליים על הקרקע...

העיתונאית והכותבת עמליה רוזנבלום סיפרה פעם על ביתה כשהיתה קטנטונת "היא ישבה ערב אחד על סף השיש של האמבטיה, כשרגליה הקטנות בתוך המים החמים. ברגע של הארה אמרה לי 'הבנתי, אימא, המילה 'להתרגל' באה מזה שמתרגלים למים החמים רגל אחרי רגל'. מאז הרגע ההוא תמיד חשבתי שיש בזה משהו, גם אם בימי קדם אמבטיות לווהטות היו פחות נפוצות".

הבלשן והמילונאי ד"ר רוביק רוזנטל אומר שבין המשמעויות השונות של המילה "רגל" נמצא גם הפירוש: "פעם" ויש לכך גם תמיכה מהמקורות התנכיים. האתון של בלעם אומרת "מה עשיתי לך כי הכיתני זה שלש רגלים" (במדבר כ"ב, כ"ח), כלומר, למה הכית אותי זה שלוש פעמים? ומכאן שהמילה "הרגל" קשורה לכך ש"רגיל" הוא מה שקורה בכל פעם באותה צורה. ואם "רגל" היא "פעם", אז שלושת הרגלים, הם שלוש הפעמים בהם עולים לירושלים (חגי סוכות, פסח ושבעות) ומי שצועד נקרא עולה רגל. אם כך, מדוע אומרים עלייה לרגל ולא עלייה ברגל או עליית רגל?



מתחמי כף רגל

בשנים 1990-2008 נתגלו ונחפרו בבקעת הירדן, ובחלקו המזרחי של הר מנשה, חמישה מתחמים בצורת כף רגל אנושית. כל המתחמים, נוסדו בראשית תקופת הברזל (מאות 12-13 לפנה"ס), ועל פי גודלם וצורתם ברור שלא שימשו לבעלי חיים, אלא לכינוס וטקסים של בני אדם. מתחמי כף הרגל הללו הם האתרים הראשונים שבנו בני ישראל עם כניסתם לכנען והם מעידים על הרעיון המקראי של בעלות על הארץ באמצעות כף הרגל, כך מסביר הארכיאולוג, פרופ' אדם זרטל, מאוניברסיטת חיפה. עוד אמר כי לכף הרגל נודעת חשיבות רבה במיוחד כסמל של בעלות על טריטוריה, שליטה על אויב, בעלות כללית ונוכחות אלוהית. מקור המונח "עליה לרגל" הוא באתרי הרגל של בקעת הירדן. עם מעבר המרכז הדתי לעיר ירושלים והתגבשותו כנכס לתורה הציווי של "עליה לרגל" לירושלים, שמקורו במתחמים שנתגלו בבקעת הירדן ובהר עיבל. פרופ' זרטל, מוסיף כי מקור המונח "חג" בלשונות השמיות הוא בפועל "חוג", שמשמעותו "סיבוב" או "הקפת המקום", מה ששופך אור על התהלוכות הדתיות ועל משמעות המושג "חג".

נר לרגלנו

המילה **רגל** נמצאת בביטויים רבים בעברית. כשמישהו מתחיל לעבוד במקום חדש או לעשות מעשה חדש וההתחלה היא טובה, אומרים שהוא התחיל **ברגל ימין**, כי רגל ימין נחשבת הרגל החזקה יותר. כאשר אנו עושים משהו בצורה לא רצינית, במהירות, אנו עושים זאת **על רגל אחת**, כי הרי אי אפשר לעמוד הרבה זמן על רגל אחת. אדם שהפסיד את כל הכסף שלו נקרא **פושט רגל**. ההסבר לזה הוא שכמבקשים מהאיש הזה את הכסף הוא פושט את הרגל היחפה שלו ואומר: כל מה שיש לי, זה האבק שנשאר לי על הרגל. כאשר אדם מתבלבל ולא יודע מה לעשות אומרים שהוא **לא מוצא את ידיו ורגליו**. יש פתגם שאומר, **"לשקר אין רגליים"**. כוונת הפתגם היא שהשקר הוא דבר לא מבוסס ולא יציב, ואחרי זמן מה הוא חייב ליפול ולהתגלות. כאשר משהו נמצא מתחת למשהו אחר, למשל, ליד הר או גבעה, אנו אומרים שהוא נמצא **למרגלותיו**, כאילו הוא קרוב לרגליים של ההר. **מרגל** הוא אדם שהולך פיזית ברגליו, בודק ומביא



ידיעות על מה שקורה אצל האויב. המרגלים הראשונים היו אנשים שיהושע בן נון שלח לבדוק מה קורה בארץ כנען, והם הלכו ברגל ובדקו. ומכאן גם המילים **תרגיל** וגם **הרגל**. רגל היא גם מידת אורך. בעבר נהגו למדוד מרחקים באמצעות איברי הגוף, ובאנגלית קבעו שמרחק של שלושים סנטימטר, בערך, נקרא foot, על פי האורך הממוצע של השוק של הרגל. בעברית תרגמו את המידה, למילה העברית רגל.

שבור רגל "Break a Leg!"

מה מקור הביטוי ומדוע כוונתו היא איחולי הצלחה לשחקן רגע לפני עלייתו לבמה. יצאתי לחפש תשובות, ומסתבר שיש לא מעט תיאוריות, פירושים והסברים, חלקם מצחיקים במיוחד. רק **שלא נאבד את הידיים והרגלים** בתוך כל סבך ההסברים... מאחורי הקלעים של במת התיאטרון, לא נוהגים לאחל לשחקנים "בהצלחה", חס וחלילה, אלא שישברו רגל.

המקור העתיק ביותר למינהג בא מבמות התיאטרון המפורסמות של יוון העתיקה. כאשר הסתיימה ההצגה והשחקנים עלו לבמה לקוד קידה לא מחאו להם כפים, אלא רקעו ברגלים כאות הוקרה על ההופעה. כמות הפעמים שחזרו השחקנים לקוד קידה יכול היה לגרום לשבירת רגל למריעים.

סיפור מהמאה ה-16 מספר כי כאשר העלו מחזות שיקספיריים, האנשים עמדו ממש

בשער: אלופי הערבה בג'ודו

בתחרות אליפות ישראל לשנת 2023 שהתקיימה לאחרונה בהשתתפות ילדים מכול הארץ במקצה עד גיל 11, זכו ילדי הערבה בהישג מרשים ביותר. דויד חגי מספיר ועודד קורן מפארן זכו במדליית זהב כל אחד והוכתרו כאלופי ישראל ושניים נוספים במקום השלישי עם מדליית ארד לכל אחד מהם, יונתן זר מפארן וחגי אזולאי מעידן. ברכות לילדים האלופים ותודות למאמן המקצועי מהשורה הראשונה, יעקב דרק וליוסי לין, מנהל מחלקת הספורט על נחישות, מקצועיות והתמדה. כל הכבוד!

every play has a cast

אבל התיאוריה המשעשעת ביותר, מייחסת את מקור הביטוי לשיבוש הברכה היהודית "הצלחה וברכה". ביידיש נוהגים לאחל "הצלחה און ברוכה" "Hatsloche un Broche". לפי האגדה, הגרמנים ששמעו את הברכה חשבו שזה נשמע כמו "Hals und Beinbruch" שפירושו שבר בצוואר וברגל ולכן התחילו לאחל אחד לשני לשבור רגל.

החתול שבר את הרגל

מספרים על אישה אחת שיצאה לחופשה עם חברה והשאירה את בעלה להשגיח על אימה המבוגרת (חמותו) ועל החתול. אחרי מספר ימים התקשרה האישה לשאול איך הוא מסתדר. הבעל ענה "החתול מת". האשה פרצה בבכי ואמרה לבעלה "יכולת להיות יותר עדין ולספר לי את הבשורה הרעה בהדרגה". יכולת להגיד לי ביום הראשון שהחתול שיחק על הגג ולמחרת שהוא שבר את הרגל וביום השלישי שהחתול המסכן מת, אבל לא חשוב. עכשיו, מה עם אימא שלי? שאלה האישה. הבעל ענה: "היא משחקת על הגג".

אז **קומו על רגליכם**, היו **קלי רגליים** ועם **שתי רגליים על הקרקע**, אל **תקבלו רגליים קרות**, עמדו על רגליים אחוריות ואל תוורו על עקרונותיכם. היזהרו מאלו **ששמים לכם רגליים**. טוב, סיימתי והלכתי להכין רגל קרושה.

קריאה מהנה!

אוסי ניר

המעוניינים לכתוב ולהשתלב בעשיית המגזין מוזמנים לפנות:
ossi@arava.co.il, 052-8666111

סמוך לבמה וכאשר ההצגה הייתה ממש מעולה הצופים היו מריירים על הבמה עד כדי סכנת החלקה על הבמה ושבירת רגל.

בתקופת המלכה אליזבת, במקום למחוא כפים הצופים היו "מקפיצים" את הכסאות עליהם ישבו, הקפצת יתר, עקב התלהבות הצופים עלולה הייתה לשבור את רגלו של הכסא.

גירסה אחרת מספרת כי בסיום ההצגה כאשר המסך עלה וירד, השחקנים עלו לבמה לקוד קידה, אם התשואות של הקהל היו רבות השחקנים היו נדרשים לעלות שוב לבמה ולקוד קידה, ריבוי קידות הינה ברכה להצלחה עד כדי שבירת רגלי הקד.

הסבר נוסף מגיע מסלנג ישן של עולם התיאטרון, שמתייחס לקידה של השחקן בסוף ההופעה. כאשר שחקנים קדים בפני קהל מריע, הם מניחים רגל אחת מאחורי השנייה ו"שוכרים" אותה כדי להתכופף קדימה. כשמאחלים לשחקן בתיאטרון לשבור את הרגל, בעצם מאחלים לו לתשואות ומחמאות רבות בסוף ההצגה.

הסבר אחר מתייחס לאמונות טפלות לחוסר מזל בהופעה, דומה למנהגים בהם אומרים על תינוק יפה מאד כמה הוא מכוער כדי לא לעשות לו עין הרע...

באנגלית הקצה של המסך העולה והיורד נקרא leg. הורדת המסך והעלאתו מספר רב של פעמים עלול להביא לשבירתו, הסבר דומה, בתקופות העבר, העלאת והורדת המסך נעשתה עם ידית ולעיתים מרוב העלאות והורדות נשברה הרגל של הידית.

יש גם מי שאומר שהביטוי נובע מלשון נופל על לשון. למילה cast יש שתי משמעויות: האחת 'צוות שחקנים' והשנייה 'גבס' "break a leg" when you go on stage - because

תושבים יקרים שלום רב,

הקיץ בערבה מהווה תקופת חיץ שבין סיום "הקודם" לתחילת "הבא". בחקלאות, מסיימים את שאריות העונה החולפת והמבט כבר מופנה לעבר העונה החדשה. בתירות, הסתיימו חגי ישראל של תשפ"ג ואנו בציפייה לחגי תשרי של השנה הבאה. במערכת החינוך, במרכז קהילה ובמרכז המשתלמים נערכים לפתיחת שנת לימודים נוספת, עתירת פעילויות ותוכניות וזו שעתם הגדולה של מחלקות האחזקה והתפעול לניצול חופשת הקיץ לשיפוצים, תיקונים והסדרת תשתיות לפתיחת השנה הבאה עלינו לטובה, כסדרה. ניתן לסכם את התקופה בתחושה של עשייה אינטנסיבית בשילוב הקהילה.

זה עתה סיימנו סבב ימי שירות ביישובים. לשמחתנו, תושבים רבים ראו בימים אלו בעלי ערך, מסייעים ומועילים ובאו לצרוך את

השירות. אנחנו עם הפנים לעבר הסבב הבא. תחושת סיפוק מיוחדת אנו שואבים מפרויקטים רחבי היקף בהם עסקנו תקופה ממושכת, שהיו תולדה של עבודה קדחתנית, וסיזיפית לעיתים, במסדרונות הממשל עד הוצאתם מן הכוח אל הפועל. הרחבת כביש 90, ואני מניח כי כולכם רואים את העבודות שנעשו, קבלת עשרות אלפי דונמים לפיתוח, במסגרת הסדרת גבולות מול מועצה אזורית "תמר", השקעות נרחבות של קק"ל בערבה, הפיכת מרחב "דרך הבשמים" ההיסטורית, שעוברת גם בערבה, למוקד תירות משמעותי בינלאומי (ראו מסגרת) ועוד... וניתן לומר באופטימיות זהירה כי מתרחש שינוי תפיסתי בקרב מקבלי ההחלטות והציבור הרחב, שאת ניצניו אנו רואים, בין היתר, בדמות יזמים רבים המפנים את מבטם ואת משאביהם לטובת השקעות בערבה. וזוהי, כמובן, הזדמנות נוספת וראויה

להודות למנהלי המועצה ועובדיה, במחלקות השונות ובשלוחות על המסירות והמחויבות, על עבודת הצוות, שיתופי הפעולה ועל הריצה המשותפת יחד. כשאנחנו יחד - הבלתי אפשרי, אפשרי!

גאוה רבה ונחת מסבים לנו ילדי הערבה המוכשרים, דור ההמשך האיכותי שלנו. אליפות כדורסל שנייה ברציפות וכעת שני אלופי ישראל בג'ודו ו-4 מדליות לערבה, שם את תחום הספורט בערבה במקום אחר לחלוטין. אנו נמשיך לטפח את התחום, הן בהבאת מאמנים מצוינים מהשורה הראשונה והן בתשתיות ומתקנים משופרים.

שיהיה לכולנו קיץ נעים ושנשוב כולנו בשלום מהחופשות רעננים ומרוצים.

שלכם,

מאיר צור

תכנית "ערוגות דרכי הבשמים", עוסקת בפיתוח מוקד תירות, מו"פ ואקדמיה בינלאומית ממערב ליישוב חצבה, במו"פ תחנת "יאיר". על שטח של כ-192 דונם יוקמו בית מלון (100 חדרים), כפר נופש (50 חדרים), מרכז כנסים, מרכז מבקרים ואטרקציות תירותיות כגון גן גדול לשחזור צמחי התבלין והבושם כאשר התוכנית היא חלק ממרחב 'דרך הבשמים' ההיסטורית. הרעיון המנחה של התוכנית הוא פיתוח תירותי בר קיימא המאזן בין שימור הקיים לפיתוח חדש. התוכנית מייצרת הזדמנויות לשגשוג כלכלי של האזור באמצעות פיתוח ויצירת פתרונות לינה תירותית חדשים, שילוב מרכיבים תירותיים נוספים שייצרו מגוון אפשרויות תעסוקה ובילוי. זהו חלק מהחזון שלנו לפיתוח האזור וקידום מרכז חדשנות, אקדמיה בינלאומית ומו"פ שיהווה מינוף כלכלי לאזור שלנו, תוך שמירה על ערכי הערבה, ציביונה ומורשתה.



צילום הדמייה מתוך תיק פרויקטים ז.ט. בע"מ

הדמיית תוכנית ערוגות דרכי הבשמים



"באתי למצוא את הפתרונות"

ראיון עם מהנדס המועצה רפי בן דוד

בימים אלו מציין רפי בן דוד שנה בתפקיד מהנדס המועצה והוועדה המקומית. הוא נשוי ואב לארבעה ילדים, מגיע אלינו מדימונה, שם כיהן כמהנדס העיר כשמאחוריו 21 שנות ניסיון הנדסי. תושבי הערבה הם בעיניו חלוציים אמיתיים שמתמודדים עם אתגרים ולכן המוטו שלו הוא לפשט, לסייע ולתמוך במדיניות פיתוח שהיא במסגרת החוק, אבל מותאמת לערבה.

עד השנה האחרונה כיהן רפי בן דוד כמהנדס העיר דימונה. הוא עוסק בהנדסה מזה 21 שנים. כמהנדס עיר בדימונה עסק במגוון רחב של תפקידים ופעילויות בתחום ההנדסה, ניהל פרויקטים רבים, אישר אירועים המוניים, טיפל בבטיחות ופיתוח בקנה מידה של עיר, ולא סתם עיר אלא כזו שהיא בתנופה מואצת של בינוי ופיתוח. רפי, הבמה שלך...

מבחינתי זו מצווה לסייע

בשלב מסוים איבדתי את הקשר האישי שהיה לי מאוד חשוב, הרגשתי כמו בסרט נע, עוד אישור, עוד בקשה, עוד אירוע, עבודה במסה גדולה מאוד. הרגשתי מקצועי, חשוב ובעל עמדה, אבל התפספסה לי המשמעות. חיפשתי שינוי, חיפשתי עשייה שבה אני יכול להשפיע, לחשוב, לנסות לעזור ממקום אחר, לא לעבוד בסרט נע, אלא במקום שבו כל בקשה היא אתגר אחר והמטרה שלי היא "להיות הכי". הכי מהר, הכי נגיש, הכי אלגנטי ובסוף שלתושב יהיה גם חיוך על השפתיים וגם חיפשתי להשפיע

על המרחב הציבורי במקום שהידע והניסיון שלי יהיו לערך רב. כששמעתי שמחפשים מהנדס לערבה, התרגשתי מאוד וקיוויתי שאקבל את התפקיד. זה הרגיש לי נכון ומתאים. חיפשתי לגעת באנשי החזון, אנשי התיישבות, שהם בעיניי חלוציים אמיתיים, ממש ציונות לשמה. אנשי הערבה מתמודדים עם אתגרים של מרחק, תנאי שטח מאתגרים שבעיר זה ברור ומובן מאליו. פה, בערבה, כל דבר הוא "אירוע". החיים בערבה הם משימה לאומית! אני גר בדימונה ואני מדמיין שכל דבר שהייתי רוצה, הייתי צריך לנסוע לתל אביב כדי לקבלו. העובדה שאתם מרוחקים שעה וחצי מעיר קרובה, היא לא נתפסת עבור מישוהו שמקבל את כל שירותי העיר בנגישות, זמינות ובהישג יד. ולכן, מתוך הבנת הקשיים הללו ואורח החיים המאוד מיוחד והייחודי במקום הזה, בראיתי המערכתית אני מבין ומגיע למסקנה שאני חייב לעשות הכול כדי להקל על האנשים הללו, לפשט עבורם את תהליכי הבנייה וההנדסה, זו המשימה שלי, באתי למצוא את הפתרונות, באתי לעזור ולתת שירות.

לא מתפשר על ביטחון ובטיחות. ביתר המקרים אפשר לבוא לקראת.

כשאנחנו מדברים על עבירות בנייה זה עולם שלם ואי אפשר להתייחס לכל העברות באותה דרגת החומרה, זה לא "דין פרוטה כדין מאה". לכן יש מידרג עבירות בנייה שאנחנו עובדים ופועלים לאורו. ישנן עבירות במידרג גבוה שעליהן לא ניתן להתפשר. אלו הן עבירות הנוגעות לענייני בטיחות, בנייה בשימוש חורג (שימוש שלא תואם את המותר בהיתר הבנייה) ובנייה בשטח ציבורי פתוח שהוא במהותו לרווחת כלל הציבור. אנחנו פועלים על פי חוק, יש לוועדה יועץ משפטי צמוד, עו"ד גדי טל, אך יחד עם זאת, בהחלט ישנן עבירות בנייה מסוגים מסוימים שנתונים לפיתרון ולהסדרה. וזה המסר הכי חשוב שלי, שאנשים יבינו שגם אם נעשתה עבירה בנייה, ניתן לסדר, ניתן להסדיר. הסדר הוא נכון וטוב לכולם, מיטיב עם כולם. אולי זה נראה קצת קטנוני, אבל יש חשיבות להסדרה הזו, לטווח הארוך.

לפעמים הדרך הארוכה היא הקצרה

בראש ובראשונה, מאוד חשוב לי להסביר לתושבים שאנחנו כאן בשבילם. אני מעריך תושבים שמבינים ומכירים בטעות שעשו, הבינו את המשמעות של ההסדרה ומגיעים להסדיר חריגות בנייה וקבלת היתרים כדין. מאוד חשוב להקפיד על ההנחיות, הבירוקרטיה שלפני אולי קצת "מטרידה", אבל חוסכת כאב ראש ועוגמת נפש אחרי. ראשית, ההיתר מכסה את כל נושא הביטחון והבטיחות וגורם לכם "לישון בשקט", שנית, בעתיד כשתרצו להתקין סולארי או למכור, תהיו מחויבים בהיתרים שאולי אף יעלו יותר. בסופו של יום, "השד לא נורא כל כך" ואנחנו באים לקראת התושב. אנחנו מעוניינים להקל ולתמוך, לא לעכב. מלבד היתרים, יש גם לא מעט פרויקטים במרחב הציבורי וכאן אני עובד בשיתוף פעולה עם נועה בראון אבני, מנהלת הפיתוח, נעמי בקר, מנכ"לית החברה לפיתוח ורינה פרץ-גל, מנכ"לית המועצה. יחד, בשיתופי פעולה אנחנו מצליחים לקדם ולהניע פרויקטים כמו חידוש אספלט במושבים, שחב"ק (שחק בקהילה, מגרשי ספורט) ביישובים, הרחבת מדרכות (פארק, עידן), הרחבות היישוב ועוד.

ולסיום, במידה והיה ניתן לך תקציב, איזה תוספת/שינוי היית בוחר לעשות?

במידה והיה לי תקציב, הייתי בוחר להגדיל את ההון האנושי והמקצועי ומתגבר את הוועדה המקומית ברשות, ולהשקיע משאבים נוספים על פרויקטים והתחדשות של המועצה והאזור.

דוח שנת 2021 לתושב (הנתונים נכונים לחודש אוקטובר 2021)

עם סיום ביקורת משרד הפנים לשנת 2021, אני מתכבדת להגיש את תמצית הדוחות הכספיים לשנת 2021, לעיונכם.

מאזן		
2020	2021	נכסים
11,399	12,004	רכוש שוטף
6,602	14,948	השקעות
3,286	3,396	השקעות לכיסוי קרנות מתוקצבות אחרות
-	-	גרעונות זמניים נטו בתב"ר
21,287	32,369	סה"כ
2020	2021	התחייבויות
10,905	11,255	התחייבויות שוטפות
1,405	3,184	קרן לעבודות פיתוח ואחרות
3,286	3,396	קרנות מתוקצבות
494	749	עודף מצטבר בתקציב הרגיל
5,197	11,764	עודפים זמניים נטו בתב"ר
21,287	30,348	סה"כ
2020	2021	
7,971	6,569	עומס מלוות לסוף שנה

2020	2021	דוח גביה וחייבים - ארנונה
2,843	4,700	יתרת חוב לתחילת השנה
31,264	28,032	חיוב השנה
-6,165	-3,330	הנחות ופטורים שניתנו
27,942	29,402	סך לגביה
23,242	25,743	גביה בשנת הדוח
4,700	3,659	יתרת חוב לסוף השנה
2		חובות מסופקים וחובות למחיקה
4,702	3,659	סה"כ יתרות לסוף שנה כולל חובות מסופקים
72%	68%	אחוז גביה מהפיגורים (*)
85%	91%	אחוז גביה מהשוטף (*)
83%	88%	יחס הגביה לחוב הכולל (*)
40	40	ממוצע ארנונה למגורים למ"ר

(*) השיעורים מחושבים ללא חובות מסופקים וחובות למחיקה

עינב דורי, גזברית

נתוני ביצוע התקציב הרגיל					
הכנסות	תקציב 2021	ביצוע 2021	%	ביצוע 2020	%
הכנסות עצמיות	35,837	36,611	66.18%	34,975	65.03%
השתת' משרד החינוך	9,342	8,870	16.03%	9,471	17.61%
השתת' משרד הרווחה	2,405	3,047	5.51%	2,135	3.97%
השתת' משרדי ממשלה אחרים	2,599	2,974	5.38%	5,553	10.32%
מענקים ומלוות	3,900	3,819	6.90%	1,650	3.07%
סה"כ	54,083	55,321	100%	53,784	100%

הוצאות	תקציב 2021	ביצוע 2021	%	ביצוע 2020	%
משכורות ושכר כללי	9,008	8,794	15.97%	8,878	16.55%
פעולות אחרות	25,371	25,932	47.09%	25,397	47.33%
שכר חינוך	1,961	1,703	3.09%	1,955	3.64%
פעולות חינוך	12,500	13,296	24.15%	12,683	23.64%
שכר רווחה	971	954	1.73%	808	1.51%
פעולות רווחה	2,345	2,504	4.55%	2,208	4.11%
מימון	400	358	0.65%	455	0.85%
פרעון מלוות	1,527	1,525	2.77%	1,274	2.37%
סה"כ	54,083	55,066	100%	53,658	100%
עודף בשנת הדוח		255		126	

נתוני ביצוע התקציב הבלתי רגיל		
2020	2021	
-3,329	5,197	עודף (גרעון) זמני לתחילת השנה
43,760	29,880	תקבולים במהלך השנה
35,234	23,313	תשלומים במהלך השנה
5,197	11,764	עודף (גרעון) זמני לסוף השנה
2020	2021	
14.82%	11.87%	% עומס המלוות מההכנסה
20.28%	20.34%	% סך ההתחייבויות מההכנסה
13,168	13,177	הוצאה ממוצעת לנפש בש"ח
62	63	מספר משרות ממוצע

כללי
מספר תושבים שנה קודמת 4,075
מספר תושבים 4,151
מספר משקי בית 1,200
שטח שיפוט (דונם) 1,538,220
דירוג סוציאקונומי 7

הנחת ארנונה לאזרח ותיק

המועצה הזינה הנחת ארנונה אוטומטית (בגובה של 25%) לאזרחים ותיקים הזכאים להנחה על פי רשימות שהתקבלו מביטוח לאומי.

קריטריוני בסיס לזכאות בהנחה:

- גבר שמלאו לו 67 / אישה שמלאו לה 62 שנה.
- מקבלים עפ"י חוק הביטוח הלאומי אחת מהקצבות הבאות: קצבת זקנה, קצבת שאירים, קצבת תלויים או נכות בשל פגיעה בעבודה.
- ✓ על מנת לוודא כי התקבלה ההנחה, אנא בידקו בשובר הארנונה האחרון שנשלח לכם כי מצוין בפירוש "הנחת אזרח ותיק".
- ✓ במידה והנכם עומדים בקריטריונים אך אינכם מקבלים את ההנחה, אנא מלאו והגישו טופס בקשה, צילום ת.ז. ואישור על קבלת אחת מהקצבות הרשומות. את הטופס יש להגיש לחגית כלפון במחלקת הגבייה במועצה - gvia@arava.co.il
- ✓ ניתן למלא טופס ולקבל הנחה רטרו מאותה שנת מס מיום הזכאות (לדוגמא: תושב שהגיע לגיל 67 בחודש מאי יקבל הנחה ממאי ולא מתחילת השנה).

סוג הנחת אזרח ותיק	שיעור ההנחה	מגבלת שטח	מסמכים נדרשים
מקבל קצבה ללא השלמת הכנסה	25%	עד 100 מ"ר*	• מילוי טופס בקשה • צילום תעודת זהות • אישור רשמי של קבלת אחת מהקצבות הבאות: קצבת זקנה, קצבת שאירים, קצבת תלויים או נכות בשל פגיעה בעבודה.
מותנה במבחן הכנסה - הכנסת הגמלאי אינה עולה על השכר הממוצע במשק (אם מתגוררים שני גמלאים, ההכנסה אינה עולה על 150% מהשכר הממוצע במשק)	30%	עד 100 מ"ר*	• מילוי טופס בקשה • צילום תעודת זהות • צירוף אסמכתאות בדבר ההכנסה הכוללת בשנות המס הקודמת.
זכאי לגמלת סיעוד	70%	עד 100 מ"ר*	• מילוי טופס בקשה • צילום תעודת זהות • אישור רשמי של גמלת סיעוד והשלמת הכנסה

* במידה ויש יותר מ-100 מ"ר, היתרה תשולם בתעריף רגיל ללא הנחה.

תפיסת השירות בארגונים ממוקדי לקוח

אוסי ניר

שירות הוא דרך משותפת בה צועדים יחד לאורך זמן, העסק והלקוח, נותן השירות ומקבל השירות. תפיסת עולם שבאה לבנות מערכת יחסים מכבדת הנשענת על ערכים של איכות, שקיפות, מסירות ואמון. ריקוד טנגו זוגי שחייב שני צדדים כדי להתקיים (צריך שניים לטנגו) כאשר כל צד מתכוונן בהתאם לקצב וליכולת של הצד השני. אבל יש עוד עניין בטנגו... בטנגו יש מוביל. מוביל הדרך... כנותני שירות, אנחנו מובילים, מדריכים, תופרים את המסלול הנכון והמדויק למידות של הלקוח ומכוונים אותו.

"תאהבו את הלקוחות שלכם לא פחות מאת הכסף שהם משאירים לכם" אמר סטיב ג'ובס. "חדשנות, יצירתיות, כבוד, נאמנות, מסירות, שקיפות, אמינות, איכות, תרבות שיח, אבל בראש ובראשונה - אהבת האדם וכיבודו" אמר גורו השיווק סת' גודין. אפשר גם לומר שכל התורה על רגל אחת, כדברי רבי עקיבא - "ואהבת לרעך כמוך". ואילו מהטמה גנדי אמר ש"הלקוח הוא המבקר החשוב ביותר בחצר שלנו. הוא לא תלוי בנו, אנחנו תלויים בו. הוא לא הפרעה לעבודה שלנו, הוא המטרה שלה. הוא לא זר בינינו, הוא חלק מאיתנו. אנחנו לא "עושים לו טובה" בהיותנו נותנים לו שירות, הוא עושה לנו טובה בכך שהוא נותן לנו הזדמנות לעשות זאת".

שירות או חווית לקוח היא מילת המפתח בשני העשורים האחרונים. כשאנחנו מדברים על שירות אנחנו מבחינים בין שני סוגי שירות עיקריים. **השירות הקלאסי** שמבטא כל פעילות המתבצעת על ידי גורם אנושי, מתוחמת בזמן. הלקוח מבקש לקבל שירות ומישהו מספק לו אותו (שירות מסוג זה אנו מקבלים בקופה בסופרמרקט, בסניף הדואר או במוקד טלפוני) לעומת **שירות IT (Information Technology)** אוסף של מערכות ותשתיות, שבפעילות הגומלין המשולבת שלהן יוצרים ערך ללקוח, לדוגמה: אתר של בנק המספק שירותי צפייה במצב החשבון, רכישת מט"ח, העברה לחשבון אחר וכו', או אתר קופ"ח המספק שירותי הזמנת תור לרופא, צפייה בתוצאות בדיקת מעבדה ועוד...

כל עסק שמכבד את עצמו ותדמית השירות שלו חשובה לו, יאמן את עובדיו לשירות מעולה, וכדי לשמור על נאמנות לקוחותיו, על שירות מעבר לציפיותיו. עובד שירותי הוא עובד המכיר בערך הלקוח לעסק ומבין כי ללא לקוחות לא יתקיים הארגון. הוא גם מבין שמתן שירות איכותי ימנע את התלונה הבאה של הלקוח. כמעט כל ארגון מתגאה בתפיסת השירות המתקדמת שלו ובמחויבות ללקוח - לרווחתו ולמענו. החברות הגדולות אף מרחיקות לכת עוד יותר, ומציבות את השירות כמרכיב תדמיתי מוביל במיתוג שלהן. רובנו זוכרים את הסלוגן של חברת "בזק" באמירה הנפלאה והחזקה "זו זכות לתת שירות" וקופת-חולים כללית שיצאה עם הסלוגן "למה? כי אנחנו כאן בשבילך". חברות רבות מפיצות מסרים דומים, שהמכנה המשותף להם הוא הצבת הלקוח במרכז. הם מבינים שכולנו, כבני אדם, רוצים, בסופו של יום, לדעת - ויותר מזה, לחוש - שאוהבים אותנו. אבל מה קורה באמת? עד כמה קברניטי הארגונים ילכו רחוק בשביל לוודא שזה באמת קורה? האם באמת אכפת להם מהלקוח, או שזה מה ש"נכון" להציג? אם קברניט של ארגון לא מאמין ב-א-מ-ת בכל הסיסמאות האלה, זה לעולם לא

יחלחל לעובדים, בטח שלא לצרכנים/לקוחות. באחד מקורסי השיווק שלמדתי, נפגשנו עם מנכ"ל מלון גדול ודיברנו על הפער בין הסלוגן של הארגון לבין המציאות בשטח. שאלנו אותו האם יש עבודת שטח שתבטיח כי העובדים "חיים את המסר" ובאמת מוכנים להילחם למען כל לקוח ולקוח. התשובה הייתה שהואיל ומדובר בארגון גדול - זה לא ניתן ליישום. ואם זה לא מהקישקעס, זה לא אמיתי, והלקוח מרגיש את זה!!! לעיתים רבות יש פער גדול בין המסר הפרסומי שמכוון לקוח באופן מובהק, לבין המצב בפועל, באינטראקציה שבין נותן השרות, נציג הארגון, ללקוח. ארגון ש"חי את העניין", ארגון שבאמת ובתמים מכוון לקוח, ירוויח הרבה יותר מנאמנות לקוח. הוא ירוויח פחות ביטולים, פחות תלונות והכי חשוב - הוא ירוויח קשר אמיתי עם הלקוח.

בעידן הדיגיטלי והרשתות החברתיות, הלקוחות רוצים שירות "כאן ועכשיו", הם פחות סבלנים, פחות נאמנים למוצר או חברה וכללי המשחק בזירה העסקית השתנו לבלי היכר. היום, הלקוח הוא חלק מהותי ומרכזי בתהליך השיווק והמכירות ולכן כדאי ומומלץ להשקיע בו ולעצב עבורו חווית לקוח מיטבית ואיכותית, כזו שתשאיר אותו נאמן למוצר. נושא השירות וחווית הלקוח, הופכים להיות קריטיים מתמיד ולעיתים מהווים נקודת הכרעה בין הצלחה לכישלון.

איך הפך הלקוח לחוליה מרכזית בשרשרת השיווק?

השיווק המסורתי התמקד במוצר ולא בלקוח (זוכרים את תמהיל השיווק, 4P?), לא הייתה



המפתח להצלחת כל עסק. תפיסת השירות ללקוח עברה תהליך אבולוציוני, מהתמקדות במוצר להתמקדות בלקוח, ארגונים רבים מינו פונקציה ייעודית שתטפל בנושא בתוך הארגון, שינוי טרמינולוגיה ושיח - "חוויית לקוח", "חוויית משתמש", "ארגון ממוקד לקוח", "תפיסת השירות בארגון", אינן מס שפתיים, אלא משקפות שינוי דיסקט, הלך רוח, דפוס חשיבה ותפיסת עולם אמיתית ששמה במוקד תשומת הלב את הלקוח, בקשותיו, צרכיו, מכאוביו ורצונותיו. מילות המפתח הן: לרגש, להפתיע ולייצר חוויות משמעותיות שמותירות חותם. השקעה בלקוחות, בשיפור השירות ובחויית לקוח רצופה ושוטפת, דורשת משאבים אך היא רווחית לטווח הארוך. חברות המספקות חווית שירות, מרוויחות ומצליחות יותר בטווח הארוך מחברות שמספקות שירות לקוחות בסיסי.

רואים ממטר".
גלובליזציה - פתיחת מסחר אלקטרוני בכל העולם בצורה קלה, נגישה, מהירה וזולה, הגדילה את התחרות ואת ה"מלחמה" על הלקוח.
ביטול חסמי מעבר - בעלי עסקים פירשו כלכלה של חסמי מעבר כגלורפיקציה של הצרכן. ברגע שבוטלו חסמי המעבר, הלקוחות נטשו (ביטוח, בנקים, חב' סלולר, קופות חולים). כל אלו יצרו לקוח מתוחכם, דורש שירות הולם וראוי, לא מתפשר על שירות איכותי, לא נאמן ולא סבלני. אם כך, **מה עשו בעלי העסקים?** נכון מאוד! התאצמו, הזיעו ושינו את כללי המשחק!

ארגונים ועסקים הבינו שיש כאן נקודת מפנה מהותית והלקוח תופס נתח מרכזי בתמהיל השיווק. הוא מרכז העניינים, הוא נכס, ולכן חייבים להשקיע בו. מתן חווית לקוח טובה הוא

השקעה יתרה בלקוח או בחוויה שלו, שירות הלקוחות היה מגיב (ריאקטיבי) ולא יוזם (פרואקטיבי) ואופן השיווק היה המוני גנרי, פס ייצור, סרט נע (Mass Marketing). אז מה השתנה, אתם שואלים? תהליכים עולמיים...
דיגיטציה/מודרניזציה - חדשנות ושימוש בכלים דיגיטליים העלו גם את רף חוסר הסבלנות והסובלנות לעולם הישן - לקוחות רוצים שירות מהיר, אין סבלנות לעמוד בתור או להמתין למענה טלפוני.

השכלה - לקוחות דור ה-Y - משכילים יותר, לא מסתפקים בשירות לא איכותי, טכנולוגיים, קל להם להגיע למידע ולהשוות, לא פראירים, דורשים את המגיע להם "כאן ועכשיו" ולא מהססים לפנות לאינסטנציות גבוהות יותר עד השגת המבוקש. הם מעורבים ופעילים, או בשפת רחוב "לא עושים חשבון" או "לא



שירות בחיך

קפה בעשר שאלות

היכולת לאזן בין צרכי הארגון לצרכי הלקוח, היכולת להבין ולהיכנס לנעלי הלקוח, בעיקר הקשבה לצרכיו, יוצרת את ההבדל בין שירות טוב, מצוין או אובר. אין פה נוסחה קבועה של "עשה ואל תעשה". בדיוק כמו מתכון טוב, בו צריך לדעת לתבל נכון, כך גם באמנות השירות. לא יותר מדי מתוק, מלוח או חמוץ. אובר (over) שירות יכול לגרום ללקוח אותה אי נוחות בדיוק כמו שירות דל. ישבתי פעם בבית קפה עם חברה והזמנו את אנרגית הקפאין שאנו אוהבות בכל צורה, צבע וטעם. המלצרית שהייתה נחמדת-יתר התחילה: קפה במאג או בזכוכית? כוס ארוכה, רגילה או קטנה? נמס, מגורען או טעמים? סוכר חום, לבן או סוכרזיט? מים רותחים, חמים או פושרים? הרבה או מעט חלב? חלב רגיל או סויה? בצד לשים עוגייה או שוקולד קטן? לא ידענו מתי זה יגמר (אם בכלל), הבנו שלהזמין קפה זה פרויקט מורכב מדי ובקשנו להזמין במקום מיץ תפוזים. ואז הכול התחיל מהתחלה: טבעי, סחוט או פריגת? באיזה כוס? להוסיף סוכר? וכו'... וכו'... בסוף, היא גם ביקשה מאיתנו שלא להתרגז... הלוו, שמישהו יציל אותנו כבר... שירות שכזה לא עשה לנו WOW, זה עושה OMG (oh my god) או כמו ששמעתי יועצת תדמית אומרת כי ההיפך מ-wow הוא mom, מום של העסק.

מנהיגות שמייצרת צורת חשיבה שירותית, מבטיחה לארגון קהל לקוחות נאמן במשך שנים,

ובסיס של הכנסה קבועה. עלות גיוס לקוח חדש, תמיד גבוהה יותר מאשר שמירה על לקוח קיים ומחקרים מצביעים על יחס של 1:5. הרעיון הוא לעורר אכפתיות בצוות העובדים, לגרום להם לחיות את השירות והמוצר שלהם ממקום שבו הם מודעים לחשיבותו ועוצמתו בחיי הלקוח. בכתבה שקראתי פעם בנושא שירות "שיגעון הלקוחות של פיצה האט" סופר על נשיא "פיצה האט" שנהג להתקשר ללקוחות שלו בעצמו. לא תאמינו, אבל כן, קראתם נכון. נשיא הארגון הענק הזה, שעסוק במיליון ואחד דברים, מצא זמן על מנת לשוחח, רחמנא ליצלן, עם לקוחות. לא לקוחות מוסדיים או אסטרטגיים, אלא אנשים מהשורה, וזאת כדי לומר להם כמה הוא שמח שהם מצאו את "פיצה האט" ראוייה לנאמנותם כלקוחות. הוא סיפר כי העניין האמיתי שהוא מביע בחיים האישיים של האנשים סביבו, תורם ומשפר בצורה דרמטית את מערכת היחסים האישית, וכתוצאה מכך גם משפר את מערכת היחסים העסקית.

במועצה עומדים כעת בפתחו של תהליך שירותי ושואפים בכך להגדרת סטנדרטיזציה בשירות ותיאום ציפיות ברור.

מוקד שירות 106 - שירות אפקטיבי לתושב - הלב הפועם של הרשות

תפיסת השירות מגדירה את הערכים של הרשות ביצירת חווית השירות, לרוב היא מורכבת משניים-שלושה ערכי ליבה שעומדים במוקד חווית הלקוח הרצויה. תפיסת השירות

והטמעתה בארגון אינה קשורה למשפט בחזון, או בהגדרת מטרות, אלא בשגרות היומיום והתייחסות הנהלת הארגון למגמות משתנות בשטח, לצרכים משתנים של הלקוחות.

בעידן המודרני התושבים מורגלים בשירות איכותי ומצפים למענה מהיר ומקצועי. המאה ה-21 מאופיינת בשינויים טכנולוגיים רבים שהביאו לעלייה בכוחו של הלקוח וברמת ציפיותיו. תושבי הרשות המקומית מקבלים שירות ברמה גבוהה מהארגונים העסקיים למיניהם, ובהתאם לכך העלו במידה ניכרת את רף הציפיות שלהם גם מהרשות המקומית. התושבים יודעים לדרוש את השירות האיכותי המגיע להם (זמן תגובה, אדיבות השירות ומקצועיות הטיפול) והם מצפים למענה הולם וראוי בעיקר בכל הקשור לאיכות החיים. כתוצאה מכך, בשנים האחרונות נפתחו מוקדים עירוניים רבים ברשויות המקומיות וכיום פועלים בשלטון המקומי מעל 200 מוקדים, רובם מנוהלים על ידי עובדי הרשות ולא באמצעות מיקור חוץ (אאוטסורסינג). אנחנו לא שונים. לפני מספר חודשים פתחנו מוקד שירות 106 ולתפיסתנו המוקד הרשותי הוא "הלב הפועם" של הרשות המקומית וחלון הראווה שלה, בהיותו הגוף העומד בחזית השירות ל"בעלי העניין" של הרשות - תושבים, עובדי המועצה נותני השירות ואפילו יזמים. לתפקודו של המוקד, בימי שגרה ויותר מכך, בשעת חירום, השפעה מכרעת על תוצאות האירועים שעליהם הוא מקבל דיווח. מדובר ביחידת שליטה ובקרה המופקדת על המענה



צילום: M.O. Stevens, CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons

נשיא פיצה האט מתקשר ללקוחות שלו בעצמו



יציאה לימי שירות ביישובים

תמונת מצב עדכנית על איכות המענה הניתן לתושב באמצעות יחידותיה וכן לקבל מידע על מידת שביעות הרצון של התושב מתחומי הטיפול השונים, כפי שהם מובאים לידיעתו.

- **לספק להנהלת הרשות נתונים**, מידע וידע לקבלת החלטות מבוססות נתונים, הנוגעות לטיפול תהליכים ושירותים.

אנו מזמינים אתכם לפנות למוקד שירות 106 מועצה בווטסאפ או במייל.

ONE STOP SHOP

ייעוד המוקד הוא:

- להיות כתובת מקצועית המספקת לתושב מענה זמין, הולם, אמין ושקוף.
- לנתב את פניות התושבים אל בעלי התפקיד הייעודיים ברשות ולעקוב אחר הטיפול בהן
- לאתר עיכובים בטיפול בזמן אמת ולפעול לזירוז הטיפול.
- לאפשר להנהלת הרשות לקבל בכל רגע נתון

לפניות תושבים שעניינן קבלה ומסירה של מידע על פעולות ושירותים שמספקת הרשות המקומית וכן דיווח על מפגעים ומטרדים בשטח המוניציפלי של הרשות ומהותה מתן שירות איכותי לציבור.

למידה מבוססת נתונים

הנתונים הנאספים במוקד, עיבודם ופילוחם הם בעלי ערך של ממש וניתן להפיק מהם תובנות רבות על עומסים, צווארי בקבוק, יעילות, בעיות מול היישובים ועוד. תובנות אלו הופכות לכלי ניהולי בידי הנהלת הרשות ויכולות להוות בסיס לקבלת החלטות וכתובת תכנית עבודה רשותית שמותאמת לצרכי התושבים. מוקד שירות 106 ערבה הוא ביטוי לתפיסתנו את הרשות כגוף שלם המעניק שירות לתושבים ולעובדים באמצעות תפיסות שירות מתקדמות ודיגיטציה. ברצוננו להבנות ולהטמיע תפיסה ושפה שירותית, ולבנות כלים מתאימים, תהליכים ושגרות לניהול הידע ברשות. הפעלת המוקד מתייחסת בשלב הראשון למוקד פניות בשגרה ובשעות הפעילות הקונבנציונליות (קרי ימים ראשון-חמישי בין השעות 08:00-16:00).

מוקדי שירות במועצה ובשלוחותיה

וואטסאפ למרפאת ספיר

לבקשת מרשמים, אישורים, הפניות או שאלות כלליות. בהשאת הודעה יש לציין את שמכם. צוות המרפאה יבדוק את ההודעות בשעות הפעילות של המרפאה ויטפל בבקשות. הודעת וואטסאפ לנייד 052-4827701

וואטסאפ מרכז קהילה

הודעת וואטסאפ לנייד 052-5051577

מוקד שירות 106 מועצה

לדיווח על מפגעים ובעיות ולסיוע בשירותי המועצה ומחלקותיה. הודעת וואטסאפ לנייד 052-5707106 או במייל moked106@arava.co.il

מוקד ועדה מקומית לתכנון ובנייה

לבדיקת סטטוס להיתר בנייה. הודעת וואטסאפ לנייד 052-4022602 או במייל vba@arava.co.il

שורשים במדבר - תוכנית לפיתוח שירותים לשיקום מבוגרים בערבה
מזמינה אתכם להצטרף

הסעות בריאות

יום נסיעה מאורגן לדימונה ובאר-שבע לצורך נסיעות בריאות,
סידורים ושירותי טיפול הניתנים מחוץ לאזור

מיועד לתושבים בגיל השלישי ולצעירים ומבוגרים הרשומים במחלקת הרווחה



קו ההסעה פועל אחת לשבוע בימי שלישי
ועובר במוקדי בריאות ושירותים מרכזיים בדימונה ובאר-שבע
(מרפאות קופת-חולים, ביה"ח סורוקה, מכוני בריאות, BIG וכו')



איסוף החל מ-07:00 בתחנת מרכז של כל ישוב

פיזור יציאה ב-15:00 מאר-שבע ופיזור בישובים

מחיר כרטיס: 30 ₪ (הלוך-ושוב) | חיוב דרך מחלקת הגבייה במועצה | למבוטחי כל קופות החולים

הזמנת מקום והרשמה

מזכירות מרפאת ספיר בימים א'-ה' בשעות 08:00-13:00

08-6952223 | 077-6449451

המועצה האזורית
הערבה התיכונה



יש לי ציפור קטנה בלב...

בטקס מרגש נפרדנו מעודד קינן, אחת הדמויות המשמעותיות בתחום החינוך, הסביבה והמדעים בשני העשורים האחרונים בערבה, חבר ושותף ליוזמות ולחלומות. בין עיסוקיו הרבים מאוד, הקפיד עודד לכתוב למגזין ערבות במדור "ציפור הנפש", "צפר צמרת" ואחר כך "נאמן למקור" ואנו מודים לו על כך מאוד. עודד בחר להעמיק את דרכו כחוקר ונכנס לתפקיד סגן מנהל מדעי במו"פ מדבר וים המלח וכולנו מאחלים לו הצלחה רבה.

סיפור קטן על אדם גדול

לפני כשני עשורים הגיע אקולוג בעל שם להרצות באוניברסיטת תל אביב בפני הסטודנטים במחלקה לזואולוגיה. האקולוג הציג בעיה תיאורטית שבה יש שני שטחים חשופים וערכיים ויש לבחור איזה מהם יישמר ואיזה מהם ייהרס. הוא שרטט משוואות, הציג גרפים והוכיח איזה שטח ראוי לשימור ואיזה ראוי להריסה. בסיום ההרצאה קם מהקהל פרופ' אמוץ זהבי ז"ל, מאבות שמירת הטבע

בארץ, והודיע לאקולוג הנודע שכל מה שהוא הציג הוא חסר ערך. כאנשי מדע ושמירת טבע, אנחנו צריכים להגן על שני השטחים באותה מידה ללא קשר לערכיותם, טען זהבי. כל שטח פתוח בישראל הוא חשוב אל מול קצב הפיתוח במדינה, ולשוחרי הטבע אין את הפריבילגיה לעשות חישובים, יפים ככל שיהיו, ולוותר על שטחים פתוחים. לטבע, אמר זהבי, אין דוברים מלבדנו - המדענים ואנשי השטח.

עודד, המדען ואיש השטח שלנו בערבה הגיע לערבה לפני כמעט שני עשורים ועבר כברת דרך מרשימה בעשייה משמעותית וחינוכית בבית ספר שיטים תחילה כמורה לביולוגיה וכשותף בהקמת בוסתן שיטים בבית הספר היסודי ואחר כך במו"פ המדעי, בבית ספר שדה חצבה כבן טיפוחיו של פרופ' אמוץ זהבי ז"ל דרך לימודים גבוהים בארץ וגם באוסטרליה, עד שהגיע למעמד הבכיר של צפר מומחה וכמובן הקים את חממת הערבה (החווה ללימודי מדע חקלאות וסביבה) ואת המייקס הראשון בערבה אותו ניהל ביד רמה. דרך אישיותו הכובשת הוא הקיף את עצמו באנשי חינוך מופלאים, או לפי תיאורו - אנשי חינוך אמיתיים עם ידיים מלאות יצירה, לב מלא אהבה וראש מלא רעיונות יצירתיים. עודד היה בפרויקטים חינוכיים, לימודיים, סביבתיים וערכיים רבים בערבה ולימד עשרות ילדים וילדות, נערים ונערות שכל כך מוקירים לו תודה.

עמוס עוז כתב פעם "אדם חייב לעשות למען האחרים ולא להעלים עין, אם הוא רואה



עודד עם מתנת ציפור רקומה שהוגשה לו בערב הפרידה

שריפה, עליו לנסות ולכבות אותה, אם אין ברשותו דלי מים, הוא יכול להשתמש בכוס, אם אין לו כוס, יש לו כף, ואם אין לו כף - אז יש לו כפית". עודד תמיד בחר לראות, לשמוע, לעשות, לא להיות אדיש, לפעול ולהתערב למען הזולת, למען הקהילה, מען הטבע וגם למען הציפורים. בחר להיות משמעותי ולהותיר חותם גם ממעוף הציפור וגם מתוך המציאות או כמו שכתב שלמה גרוניך "מתבונן על פני המים - עם מבט של ציפור". ובדומה לציפורים, פורש כנף ועף הלאה... לתפקיד מחקרי מלא אתגר ועניין במו"פ מדע וים המלח.

בברכתו, אמר ראש המועצה בערב הפרידה "אתה אהוב ואהוד מאוד הן במועצה אזורית תמר שם אתה גר, הן במועצה אזורית הערבה התיכונה שם אתה עובד (עד היום...) והן במועצה אזורית חבל אילות דרך מו"פ מדע וים המלח. אתה גשר לשלוש המועצות ואני סמוך ובטוח שהפרידה היא טכנית בלבד, עוד ניפגש ונעשה דברים טובים ויפים יחד. הערבה תמיד תישאר לך כבית".



צוות חממת הערבה



עודד קינן עם ראש המועצה ונדב טורי

מיזם גינון בצמחי בר מן המדבר

השנה הייתה מאתגרת ומוצלחת במיוחד וזו הזדמנות טובה עבורנו לסכם את שנת הפעילות של מיזם גינון בצמחי בר מן המדבר.

התחלנו בחלוקת שתילי צמחי מדבר לקהילת גינת בר במדבר ולגינות הבר במוסדות החינוכיים. חולקו כ-4,000 שתילים אשר רובם נקלטו בגינות הבר בערבה. יצרנו עבור הגינות הציבוריות שלטים לגינה ולצמחים. השנה הוקמו שתי גינות בר חדשות נוספות. האחת, גינת בר-אל שהוקמה ב"חורשת המייסדים" בחצבה לזכרם של דני ותמי בר-אל, והשנייה גינת הבר במושב צופר בטיפוחם של הדס אפל וצפיר פרס. הגינה המדברית בצופר הוקמה בסמוך לשער היציאה הדרומי, ליד המחנה של הגן, ונשתלה בט"ו שבט האחרון בעזרת הילדים ופעילות קהילתית של המושב. אנו פונות למתנדבים ומתנדבות נוספים אשר



שילוט בגינת הבר בצופר

בסכנת הכחדה. מוזמנים לבקר בה. במהלך השנה ערכנו סיורים בגינה לקבוצות ושמה הולך לפנייה, ילדי הערבה ביקרו בה במסגרת לימודים חוץ בית ספריים ותלמידים מכל רחבי הארץ ערכו מחקרים על צמחי מדבר במסגרת סמינרים של חממת הערבה.

חינוך וקהילה הם ממטרות המיזם. במהלך השנה ניתנו הרצאות של מומחים שונים במסגרת קורס מדע וסביבה לחברי הגיל השלישי. בחצבה התקיימה ההרצאה הראשונה של רונן כץ בנושא יהדות- ציונות- ישראליות. מדרום אפריקה לישראל: החלום, הנחישות, הניצחון ושברו. הזדמנות להודות לכל המרצים על שעשו זאת בהתנדבות והתשלום על

יעזרו לנו להמשיך לגנן את הגינות הקיימות, הגינה בואדי, ולהקים גינות בר חדשות בשנה הבאה בישובים השונים ובמוסדות החינוך.

קיימנו מפגש ניקוי זרעים בו חברי קהילת גינת בר במדבר לוקחים חלק בניקוי הזרעים יחד עם הבוטנאיות נטע אור ומימי רון. מלאכת ניקוי הזרעים מאפשרת לנו לבודד את הזרעים מתוך ההלקטים והפירות היבשים של צמחי המדבר ולשלוח אותם אל המשתלות להכנת השתילים לערכות אשר ימכרו במהלך הסתיו.

"הגינה בואדי" מהווה גן מודל לגינון בצמחי בר מן המדבר, הגינה נמצאת בתחנת יאיר ליד חצבה כוללת היום 92 מינים של צמחי בר מן המדבר ומהווה גן מקלט לשישה מינים



גינת בר-אל בחצבה



מוצרים מהגינה

כל ההכנסות ממכירות המוצרים לטובת המשך פעילות מיזם גינון בצמחי בר מן המדבר

לוח שנה

13 חודשים של תשפ"ד-תשפ"ה
ובכל אחד זרקור על צמח מדבר.

מחיר: 45 ₪



להזמנת לוח יש
לסרוק את הברקוד



ערכות שתילים

כל ערכה מכילה שישה שתילים
של צמחי מדבר שונים.

מחיר: 25 ₪



להזמנת ערכה יש
לסרוק את הברקוד



הרצאות בנושא מדע, סביבה וחקלאות

מחיר: 500 ₪

להזמנת הרצאה
edu@adssc.org



הרצאות במסגרת קורס מדע וסביבה בשיתוף תכנית מופת של מרכז קהילה ערבה

ההרצאה עבר לטובת המשך קיומו של המיזם.

לאחרונה הסתיים המימון של המיזם ויצאנו לדרך עצמאית. במטרה להפוך את המיזם לבר קיימא (המקיים את עצמו) ללא מטרות רווח, החלטנו להציע מספר מוצרים לרכישה:

1. **הרצאות בנושא מדע, סביבה וחקלאות** - החל מהקיץ הקרוב, נרחיב את פעילות התוכן שלנו לישובים.
2. **ערכות שתילים** של צמחי מדבר.
3. **לוח שנה מעוצב** בנושא צמחי מדבר. בכל חודש של השנה יופיע מידע מפורט על אחד מצמחי הבר שהצלחנו לשלב בגינות הבר. מתאים לצוותי עובדים, למורים כמתנה לחגים ולכל מי שמתעניין בצומח.

נסיים באיחולי הצלחה

- לד"ר עודד קינן הצלחה בתפקידו החדש סגן מנהל מדעי במו"פ מדבר וים המלח. עודד איפשר לנו להגשים את החלום להקים את מיזם גינון בצמחי בר מהמדבר, בלעדיו זה לא היה קורה.
- לרחלי ברדו שנבחרה להיות מנהלת החווה ללימודי מדע, חקלאות וסביבה - חממת הערבה.
- למימי רון שזכתה בפרס לקידום הבוטניקה בישראל לשנת 2023. הוועדה בראשות ד"ר יובל ספיר בחרה להעניק את הפרס למימי רון בוטנאית ממכון דש"א ומוותיקות הבוטנאים בישראל על פועלה ותרומתה לשימור והפצת הידע הבוטני לשמירת הטבע וטיפול הבוטנאים של ישראל.
- לפרטים נוספים על המיזם מוזמנים לפנות להילה אלבז בנייד: 052-8804033 או במייל: hillaelbaz@arava.co.il

מורים לחיים

אוסי ניר

בסוף שנת הלימודים הסתיים המחזור הראשון של פרויקט "שוליה בקהילה" לבוגרי כיתות ט' בבית הספר התיכון "שיטים דרכא". נירי בוזגלו, רכזת הפרויקט הזמינה אותי לשמוע איך מסכמים התלמידים והתלמידות שהשתתפו בפרויקט את חווית הפעם הראשונה. שיחה על הדרך הנכונה לעשיית חינוך רלוונטי ומשמעותי במאה ה-21. חדשנות חינוכית, למידה בקהילה ולמידה מותאמת אישית.

מחויבות, אחריות, גמישות, מקצועיות. אלו נושאים שפחות באים לידי ביטוי פיזי במהלך השיעורים בכיתה. אומנם מדובר בכמה שעות שבועיות בלבד, אבל לבני הנוער זה פותח צוהר להבנה והכרה שיש עוד עולם שלם של תוכן שניתן ללמוד. זה מספק להם חווית למידה נוספת, לא רק לשבת בכיתה ולשמוע. הם אולי לא יידעו להיות אומן או בעל מקצוע מיומן, אבל בהחלט ייצאו ילדים סקרנים ששואלים שאלות ומבינים שיש עולם ומלואו ללמוד, לחקור ולהעמיק בו. בראש ובראשונה חשוב שתהיה להם היכולת לבחור, לעבור תהליך עם עצמם בו הם בוחרים במה להעמיק בו. כל תלמיד מונחה על ידי מנטור ומלווה על ידי ראש/ת ציר. צוות שוליה בקהילה, מבית הספר מסייע, מכון, מפקח על התהליך ומלווה

לשמש כמנטורים יש בעל מוסך וחברת רכבי שטח, בעלי עסקי תיירות, אומנים, חקלאים, נגרים, בונים בבז' וכמו שאמרנו, אפילו ראש מועצה. במהלך השנה מתעדים התלמידים והתלמידות את התחושות, האתגרים והתהליכים ולומדים לדייק מה הם רוצים ללמוד מהתהליך עם המנטור.

הרעיון הוא לייצר גשר בין החינוך היומיומי לבין החיים שלנו כפי שהם במציאות. זו תוכנית שמוציאה את הילדים מבית הספר לחיים האמיתיים, שמחברת את הילדים ללמידה כמו בחיים. גם אם לומדים בבית הספר תחום כמו נגרות, כשעובדים אצל נגר בנגריה לומדים כישורי חיים אחרים, כמו איך לבנות תקציב, איך לעבוד מול לקוחות, איך להתנהל מול ספקים, איך לתמחר עבודה וכמובן ערכים כמו

הרעיון לראיון הבשיל במשך זמן רב. בתחילת שנת הלימודים, הגיע אלינו, ללשכת ראש המועצה, עלם חמודות העונה לשם רועי שלכט, תלמיד כיתה ט' מעין יהב וביקש להיות השוליה של ראש המועצה, זאת במסגרת פרויקט בבית הספר שנקרא "שוליה בקהילה", כך הוא הסביר לנו. ומאז, בימי שלישי במשך שנת הלימודים הוא הגיע ללישכה, חבר לראש המועצה לכל פעילויותיו והשתתף בפגישות, בדיננים, סיוורים, בהכנות תקציבים ואף בביקור נשיא המדינה שהתקיים במהלך חודש ינואר האחרון. דרך העיניים של רועי, נחשפנו לפרויקט המיוחד וראינו בתוכנית כאמצעי אפקטיבי לחיבור בין תלמידי בית הספר, לקהילת הערבה, לחיבורים בין דוריים, חשיפה למלאכות עמלניות ובעיקר, חיבור לחיים האמיתיים... יש תיאוריה ויש פרקטיקה והחיבור המתבקש ביניהם, זו הדרך הנכונה לעשות חינוך רלוונטי ומשמעותי במאה ה-21.

פרקטיקות עבודה ולמידה מוחשיות

אז מה זו בכלל תוכנית "שוליה בקהילה"? אני שואלת את נירי בוזגלו, רכזת הפרויקט בבית הספר והיא מסבירה באריכות: תוכנית "שוליה בקהילה", פרויקט מקסים בבית הספר התיכון שלנו, "שיטים דרכא", מוציא את תלמידי כיתות ט' לשלוש שעות שבועיות בהן הם מתלווים ומצטרפים למנטורים ברחבי המועצה, ליום העבודה שלהם, בעשייה היומיומית, כשוליות. התלמידים בוחרים נושאים שמעניינים אותם, ואת המנטורים שלהם. בין המתנדבים בערבה



ענת אביגד עם עומר פלד וגיא לוי.



יעל קרנדל ואמה גל.

התמחות, התלמידים רוכשים מיומנויות תקשורת, פתרון בעיות, נטוורקינג, שיווק ועוד. הם נחשפים לבעלי מקצועות שונים, חווים תהליך למידה שאינו מתאפשר בכיתת הלימוד. החיבור בין ידע תיאורטי ומיומנויות מעשיות מקבל ביטוי מוחשי באמצעות למידה בעולם האמיתי. למידה מבוססת פרוייקטים (PBL - Project-Based Learning) היא שיטת הוראה המתמקדת בתלמיד ומבוססת על למידה אקטיבית המשלבת עשייה, חקירה ורכישת ידע, אשר לדעת חוקרים ומומחים, יעילות רבה בכל הקשור להקניית יכולת למידה עצמאית וחשיבה המאפשרת לפתור בעיות מורכבות. שיטות אלו מבוססות על רעיונותיו של איש החינוך וחוקר החינוך, ג'ון דייואי.



נעם שטרן אצל המנטורית קרן רוזנפלד.



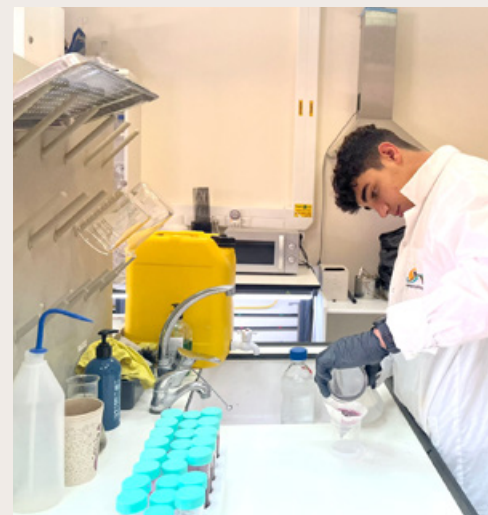
ינון לוריא עם עומר מלצר.

במימון משרד החינוך, רשת דרכא, המועצה האזורית ושותפות ביחד ישראל אוסטרליה, וכמובן תימשך גם בשנה הבאה...

BPL או PBL (רמז: שניהם)

התוכנית נתמכת על ידי מודליים עולמיים ועוגנים תפיסתיים הגורסים כי תלמידים לומדים באופן מיטבי כאשר הם מונעים מתוך תשוקה ועניין. סיוע לתלמידים לחקור את תחומי העניין שלהם, מאפשר להם לגלות את נקודות החוזק שלהם ולהבין מה מניע אותם ללמוד. זהו תהליך מתמשך שבו תלמידים מגלים תחומי עניין מתוך ההתנסויות השונות שלהם בעולם האמיתי. במסגרת תהליך של למידה בעולם האמיתי, התלמידים מגלים עולמות חדשים ומזהים את תחומי העניין שלהם ואת התשוקה שלהם. עוד לפני שהתלמידים יוצאים ללמוד בעולם האמיתי, עליהם להבין מה הם מחפשים. חלקם מגיעים לתהליך כבר בשלים עם תחומי עניין בהם ירצו להעמיק, וחלקם ללא כיוון מוגדר. פילוסופיית החינוך הזו נשענת על מודל התמונה הרחבה BPL (Big Picture Learning), שמקורה בארצות הברית, הרואה בבחירה בסיס לאחריות אישית ולהכרות מעמיקה של התלמיד עם יכולותיו. הילדים נחשפים לקהילה ולמרחב מחוץ לכותלי בית הספר בתחומים שונים ובחרים מאיזה מנטור ללמוד. שיטה זו מאפשרת למידה בין דורית ומחזקת את הקשר של התלמיד לקהילה ולמקום, בעזרת למידה ויצירה. במהלך מסע זה של למידה מבוססת

את התלמידים לאורך השנה. ליווי וסיוע טכני לצד ליווי רגשי ושיח משמעותי שמלמד אותם מודעות עצמית ורפלקציה, כאשר השיח עם הצוות המלווה הוא לב התוכנית. הזדמנות לומר תודה לחברי הצוות: רונת סלע פישמן, אפרת דהן, שלומי אדרי ואביעז מעין. המנטורים מצידם מוכנים להעניק לתלמידים מגוון של סוגי ידע, לאתגר אותם ולהרחיב את הבנתם. המנטור מנחה אך הוא אינו מלמד. אפשר ללמוד מלאכות בשיטות עתיקות, זה יכול להיות שיעור בהתנהלות או איך להיות עצמאי. יוזמת התוכנית היא יעל גביש, תושבת מצפה רמון, והיא יושמה בתחילה במצפה רמון וברמת נגב כבר לפני מספר שנים ואצלנו בערבה נפתחה רק השנה, ביוזמת עדי קינן, מנהלת חטיבת הביניים (שבנתיים מונתה למנהלת התיכון). התוכנית



מחקר במו"פ. שרית פוליבודה והשוליה ירון בן זימרה

של הילדים. למדתי איך לנהוג עם הילדים ואיך לעבוד איתם, לדעת לאזן.

עומר: המנטור שלי היה ינון לוריא, מכונאי מעין יהב עימו הייתה לי היכרות מוקדמת. למדתי על אופנועים ואיך הם עובדים ואפילו החלפתי שמן בטוסטוס ופירקתי מנוע.

ירון: המנטורית שלי הייתה שרית שהיא חוקרת. זו פעם ראשונה שיצא לי לעבוד עם חוקרת ונחשפתי לנקודת מבט אחרת על מה זה אומר לעשות מחקר, על התהליך והזמן ואת חשיבות הפרסום של המחקר.

בן: הוטרנירית ענת פרידמן מעידה הייתה המנטורית שלי. אני אוהב בעלי חיים אבל מעולם לא נכחתי לפני כן במהלך טיפולים והייתי יחד איתה בניתוח ובזריקות שהיא נתנה לחיות. למדתי על עבודה של וטרנר וקצת על אנטומיה של בעלי חיים.

תומר: הייתי אצל צליל חוסטצקי ובעלה רותם טובי. צליל אופה לחמים ורותם עוסק בשיווק. קיבלתי מעט כלים שיווקיים אם בעתיד ארצה לפתוח עסק חדש.

איך הייתה החוויה של ערב פרויקטים?

מיה: לצערי הייתי חולה בערב פרויקטים. שלב ההכנות היה קשה, הייתי בצוות עם שירה. הרבה מאוד עיסוקים והכנות, במיוחד איסוף החומרים והתמונות. הרגשתי שהייתה עליי הרבה אחריות. כיוון שזה פרויקט ראשון,



ערב חשיפת הפרויקטים

הדודה שלי בגן הזה ופתאום ראיתי אותה במצבים שונים בגן וזה תרם להעמקת היחסים. **נועה:** הייתי אצל יעל אלון וליוויתי אותה במחקרה על הזנבנים. ידעתי מי היא, אבל לא הייתה בינינו היכרות מעבר לזה. יעל נתנה לי להחזיק זחל חי וממש מרגישים את הרגליים מדגדגות את היד. רצתי לשטוף ידיים מיד.

מה הדבר המשמעותי ביותר שלמדתי מהמנטור? **פלא:** המנטור שלי היה אלון שהוא מאמן כדורסל. למדתי ממנו שחשוב לשים לב לילדים, אבל גם צריך להתגמש ולהקליל את האווירה במקרה של התמודדות עם אתגרים או קושי

סליחה על השאלה...

בתיאוריה הפרויקט נשמע מרתק ומעניין. אבל... מה חושבים התלמידים והתלמידות עליו? מה למדו ובמה הוא תרם להם? איך לבחור מנטורים ואפילו טיפים ששווים זהב לשוליות בשנה הבאה. נירי בוזגלו, רכזת הפרויקט, ודיתה בראונשטיין, מנהלת בית הספר, ארגנו שיח תלמידים בפורמט "סליחה על השאלה" כאשר כל שאלה נענתה על ידי צוות של 4-5 תלמידים ותלמידות ששיתפו אותנו בחוויותיהם מהשנה הזו.

תארו את החוויה מהפגישה הראשונה אצל המנטור?

שירה: המנטורית שלי הייתה אלה דהן מעין יהב. היא הייתה מדהימה, מצחיקה וזורמת ונחמדה. הייתה לנו היכרות מוקדמת מקודם והייתה לי חוויה לעבוד איתה.

זוהר: בהתחלה לא הייתה זרימה חלקית ביני ובין המנטורית, היה לי קצת מוזר אבל השתפר בהמשך כי החלטתי לשנות גישה.

עומר: המנטורית שלי הייתה הגננת חבצלת. היא הייתה גננת שלי כילדה ועכשיו הכרתי אותה מזווית אחרת עכשיו. עבורי זו הייתה מעין סגירת מעגל.

יובל: את הפרויקט ביצעתי בגן בו למדתי כילדה ועבורי זו הייתה חוויה מיוחדת ומרגשת. בפעם הראשונה סיפרתי לילדים סיפור ונחשפתי לרמת הקשב שלהם. ראיתי בדיוק מי מקשיב ומי לא וראיתי שאני משפיעה עליהם. בת

סליחה על השאלה

תוכנית ישראלית המבוססת על הפורמט האוסטרלי "You Can't Ask That" אשר נמכר לכ-30 מדינות ברחבי העולם. כל פרק מתמקד בקבוצת מיעוט מסוימת בחברה הישראלית או בקבוצה הנחשבת למעוררת עניין. המשתתפים מביטים למצלמה ועונים על שאלות שנשלחו מהציבור וכתובות על פתקים. התוכנית נועדה להציע מבט על חייהן של קהילות שבשולי החברה, ולנפץ סטריאוטיפים תוך מענה על שאלות מסקרנות שאנשים בדרך כלל נמנעים לשאול משום שאינן "תקינות פוליטית".



ישא דנאי והשוליה שלו שחר חרמוני (וגם הנכד שלו).



הוטרינרית ד"ר ענת פרידמן והשוליות תמר יונש וכן גוטפלד.



חנות הבגדים של רינת שרגר שליוותה את אנה גוגיו.

שלמה. לא תרצו להיות במקום שלא מעניין אתכם. אני בחרתי נושא שמאוד עניין אותי ואם הייתי צריכה להחליט, הייתי בוחרת שוב את אותו הדבר.

דריה: הייתי אצל רותי שדמות. אני ממליצה לבחור נושא שיש אליו תשוקה פנימית. הייתי אצל רותי במסגרת חוג אבל כעת, הפנאי שלה היה מופנה אליי בלבד והכרתי עולם חדש ואחר. הפעם ההתייחסות אליי הייתה כמדריכות צעירות ולא כחניכות.

ושאלת השאלות היא איך בוחרים מנטור - האם לבחור מנטור שמכירים ומרגישים איתו בנוח גם אם מתפשרים על תחום העניין או לבחור רק על פי העניין והתשוקה לתחום?

נשמע שהשאלה היא בהחלט דילמה אבל התלמידים והתלמידות מאוד נחרצים בדעתם - לבחור לפי תחום העניין ונושא שיש אליו תשוקה פנימית. זו שנה שלמה של יום בשבוע, זה חייב להיות נושא שמדבר אלינו ושנחננו רוצים לעסוק בו.

אני השתכנעתי. אה... וגם התנדבתי להיות מנטורית בשנה הבאה. ומה איתכם?

יערה: לפעמים לא כל כך מכירים את המנטור וקצת לא נעים, אבל לא לפחד, להמשיך וזה מסתדר בהמשך. למרות שהמנטורית הייתה מהמושב שלי, הכרנו רק היכרות בסיסית ולא מעבר. הפרויקט העצים את הקשר שלנו והייתי בוחרת בה שוב. זו הייתה גילי פיינר ואני מודה לה מאוד.

כליל: לבחור באמת את מה שמעניין אתכם, לבחור נושא שמעניין ושתרצו להתעסק איתו, כי בסופו של יום תהיו שם יום בשבוע שנה

למעשה יצרנו משהו חדש.

יערה: הופתעתי מהרצינות של הערב ומהתוצרים שהוצגו.

טיפ לתלמידי ט' שישתלבו בפרויקט בשנה הבאה?

גיא: ממליצים לעבור בכיף, גם אם קשה שלא יוותרו כי התחלנו ולכן צריך לסיים.

עמית פלד: לפעמים פחות נעים, לא תמיד יש כוח או אפילו חוזר על עצמו, אבל לא לוותר כי זו אחריות.



בגן הילדים: גילי פיינר שליוותה את יערה צור.

תושבי הערבה המעוניינים לשמש כמנטורים בשנה הבאה, מוזמנים לפנות לנירי בוזגלו, רכזת הפרויקט בבית הספר תיכון "שיטים דרכא" בנייד: 052-2622100

"הספורט והכדורסל היו העוגן שלי בימים הכי קשים"

יוסי לין ואוסי ניר

הם אחים. תאומים. נערים מקסימים בני 15 שכל החיים לפנייהם ומזה ארבע שנים שהם שחקני כדורסל מוכשרים בקבוצת הפועל ערבה. משחקים יחד ומתאמנים יחד. ואז אחד מהם חלה... סיפור מעורר השראה על חברות אמיצה, פירגון, דאגה, נחישות, קבלה והכלה.

עומר ועמית פלד, ממושב חצבה, נכנסים בשקט למשרד ומתיישבים. יש להם אותה

איתנו להתקדם עוד ועוד. רמת הכדורסל גבוהה, הקשר עם יקי המאמן הוא טוב מאוד ומחבר מאוד, יוסי לין מנהל מחלקת ספורט עושה בשבילנו הרבה ותומך בנו וכמובן איליה. כולם תומכים ועוזרים וממש רוצים ודוחפים שנצליח. נוצר חיבור טוב בתוך הקבוצה, יש קשר חברתי בתוך הקבוצה. אנחנו גם ספורטאים, אבל גם חברים וזה מאוד משפיע בדרך שבה אנחנו מתייחסים אחד לשני, בדרך בה אנחנו משתפים פעולה. את החברים הכי טובים הכרנו דרך הקבוצה. כל אחד מביא את עצמו, כל פעם משהו אחר וזה, אין כוכב אחד. גם במשחקים וגם באימונים.

אחים תאומים שמשחקים כדורסל באותה הקבוצה, כשאתם ביחד באותה הקבוצה, זה גורם לתחרות?

עמית ועומר: "לפעמים משהו מגיע "ביום רע" או שהוא בתקופה רעה, אז לפעמים קיים המתח הזה. אנחנו משתדלים גם להיות זה בשביל זה, וגם להבין שלפעמים יש תקופות פחות טובות וזה יעבור, צריך לתת את המרחב והספייס, מתוך ידיעה ברורה שתמיד אנחנו אחד בשביל השני, מתי שצריך. יש טיפה תחרות, אבל אנחנו מפרגנים תמיד אחד לשני."

מה מקומו של הכדורסל בעיצוב האישיות שלכם?

התאומים המקסימים יורים לחלל האויר את התשובות שלהם ומפתיעים כל כך את יוסי ואוסי, בחוכמה שלהם, בהיטות ובניסוח הקולח שלהם, בדרך הבוגרת והאחראית בה הם רואים את הדברים. עמית ועומר אומרים שלספורט מקום של כבוד בחייהם שנותן ביטחון וניסיון לחיים, הרגשת השייכות בלהיות חלק מקבוצה, מעודדת ומלמדת שיתופי פעולה, מדגישה ומחדדת את הצורך בהשקעה כדי להשיג את המטרות שהצבת לעצמך. דרך הספורט לומדים לעמוד באתגרים ולא לוותר, לומדים קבלת החלטות, סדרי עדיפויות, מחויבות ואחריות וגם לומדים לחשוב כקבוצה ולא רק כבודד או בודד בתוך קבוצה. הראייה שלנו קבוצתית, אנחנו מפרגנים לחזקים ומעודדים אותם, אבל בו זמנים גם תומכים בחלשים יותר ומחזקים אותם, כי כולנו קבוצה אחת.

הליכה, אותו חיוך מקסים וכובש והם אפילו מתיישבים על הכסא בתיאום. אני מחייכת ועוד לא מבינה מה הולך להיות בראיון הזה. הם לומדים בכיתה ט' בתיכון "שיטים דרכא", משחקים כדורסל מכיתה ו', מזה 4 שנים. האהבה לכדורסל מגיעה מהבית. אביהם, אילן פלד, שיחק כדורסל בילדותו, מכיתה ו' ועד שנת השירות והצליח להדביק בחיידק הכדורסל את ילדיו. הילדים הלכו בעקבותיו. עמית מציין שהוא התחיל לשחק בכיתה ד' במשך כשנה, הפסיק ואז חזר לשחק בכיתה ו', כשגם אחיו מצטרף אליו. כיום, התאומים משחקים באותה הקבוצה, מחולקים לפי קבוצות גיל, מתאמנים כשיש זמן ואפילו מוצאים זמן לשחק ולאמן זה את זה "אחד על אחד". "שנינו מנצחים ושנינו מפסידים, כל אחד מאיתנו חזק במשהו אחר. עומר, למשל, חזק בחדירה לסל ובכדור" הם אומרים.

מה אתם חושבים על כדורסל בערבה?

עמית ועומר: אנחנו מאוד שמחים שהצטרפנו לכדורסל, הספורט בערבה הוא עוגן, כולם מכירים את כולם ותחום הכדורסל מאוד מצליח ומפותח אצלנו. המתקנים טובים מאוד, האולמות מצוינים, הצוות מקצועי ומחויב, רוצים יחד



עמית ועומר יחד עם יוסי לין



שמחת הנצחון אחרי הזכייה
באליפות בפעם השנייה.
צילום: מיכל זיו חורש

ומקצועית בין קבוצות הכדורסל במחוז דרום, וזה כיף גדול. אני חושב שלקשר הטוב בין השחקנים, הייתה משמעות גדולה וחלק גדול בהצלחה שלנו.

מה הייתם משפרים?

עמית ועומר: יש כרגע קבוצה רב גילאית, אנחנו מבינים שזה צורך שנובע ממספר משתתפים, אבל זה מעכב את הקבוצה, כי בקבוצה אחת יש מספר רמות של משחק. בשאיפה היינו רוצים שרמת הכדורסל תעלה, שנעלה הילוך, נעלה קצב, נעפיל לליגה לאומית ולא מחוזית, בהמשך אקדמיה לספורט, פנימיית ספורט וכדורסל. הספורט בונה אותנו, מקדם אותנו, יש לנו מטרה, ואם יש ילדים צעירים שמתלבטים באיזה ספורט לבחור, אנחנו ממליצים להם להצטרף לחוג כדורסל.

יוסי מוסיף "אני אשמח שבשנה הבאה, כשאתם בני 16, תצאו לקורס מדריכים. תקבלו תעודת מדריך ממכון וינגייט. תוך כדי שאתם סטודנטים שם, תוכלו להדריך כנערים".

אתם רואים את עצמכם שחקנים מקצועיים? אולי אחרי הצבא?

חשוב לנו לעשות שנת שירות וכמובן צבא. עומר מוסיף שחשוב לו להיות קרבי. לשניהם אין ספק שהכדורסל ייתן להם כלים להצלחה בעתיד ולהגיע רחוק. האמת? גם לנו אין ספק בכך...

והייתי אופטימי כל הזמן, ידעתי שאני אנצח את המחלה, שאני לא מוותר. בערבים הייתי יוצא להליכות סביב המושב, ככה מתאוורר, נפגש עם חברים ומתעדכן מה קורה, גם מה קורה בספורט.

עומר: כשנודע לי שאחי חולה לא כל כך עיכלתי וגם מאוד פחדתי, הרבה מחשבות עברו לי בראש. תמיד היינו יחד, איך זה יהיה עכשיו? רק אחרי הרבה זמן הצלחתי בכלל להבין ולעכל מה עבר עליי, זו הייתה תקופה מטורפת אבל היום בראייה לאחור, התקופה הזו עברה לי מהר. ידעתי כמה עמית אוהב את הכדורסל וקשור לקבוצה, לחברים, למאמן וידעתי כמה מבאס וקשה לו לראות אותנו משחקים כשהוא יושב על הספסל ועשינו לכבודו כמה מחוות. היה משחק אחד שהקדשתי לו וזה היה מאוד יפה ומרשים בעיניי שעמית, גם בתקופות הכי קשות ומבאסות שלו, תמיד פרגן לנו ורצה שהקבוצה תצליח ושננצח. אבא שלי הכין לי מדבקות שרשום עליהם A.P. (עמית פלד) שהדבקתי על סוליות הנעליים והרגשתי ככה שעמית משחק איתי במשחק. את עמית זה עודד, אבל לי זה ממש נתן אנרגיות וכוח. ידעתי שאני חייב לנצח בשבילי, הרגשתי שיש עליי אחריות, שאני חייב לנצח. וגם הכנו חולצות חימום A.P. וכל הקבוצה לבשה והרגשנו שעמית איתנו בלב וזה היה מאוד מעצים ומרגש.

יוסי לין מבקש במעמד זה להודות במיוחד לאביהם, אילן פלד, שדואג לקבוצה והצליל לרתום את חישתיל לתמיכה בקבוצה לרכישת תלבושות הכדורסל כבר שנים רבות וזו הזדמנות נהדרת להודות להם.

אליפות שנה שנייה, מה אתם אומרים על זה?

עומר: באליפות הראשונה שברתי את הרגל ולא שיחקתי והתאכזבתי ממש והשנה, שיחקתי באליפות. הרגשתי שהצלחתי לשפר את הסיטואציה.

עמית: לזכות זה כבוד מאוד גדול. לזכות פעם שנייה זו כבר אמירה. זה לא פוקס, זו דרך. זוכרים אותנו מאוד, אנשים שמעו עלינו ומרעיפים מחמאות. זה מאוד מרגש. זה ממצב אותנו במקום מאוד גבוה חברתית

הספורט מלמד עזרה הדדית וגם תחרות בריאה. השאיפה היא לנצח, כמובן, אבל לא תמיד מנצחים וצריך לדעת לפרגן למי שניצח וגם לדעת לקבל ולהכיל גם כשלא מנצחים.

אז יש תלמיד חברתי גבוה, שיתוף פעולה סינרגטיים, הכול מושלם, ואז מה?

עמית: באוגוסט 2022 גילו אצלי סרטן ונוטרלתי, בגיל 14.5. הייתי מטופל חמישה חודשים בטיפולי כימותרפיה ולא יכולתי לשחק או להתאמן. הגעתי לאימונים ולמשחקים, פרגנתי לעומר ונתתי טיפים מהספסל. נתתי פייט למחלה, היה לי ברור שאני אחלים ואחזור לשחק, אבל באותה התקופה הייתי מבואס, ידעתי שאני חולה ולא יכול לשחק, הייתי מאוכזב, היה לי מאוד חסר התחרות והקבוצה. היה לי קשה ומבאס. אני אוהב ספורט והיה לי קשה לראות את עצמי מהצד. תמיד האמנתי והייתי אופטימי, ידעתי שאני אחזור ואשחק. **הכדורסל היה מקדם משמעותי בריפוי שלי, רציתי להחלים ורציתי לחזור לשחק. הקבוצה, החברים, המאמן והצוות תמכו בי.** אומרים "נפש בריאה בגוף בריא". הנפש הייתה בריאה, עכשיו חיכיתי שהגוף יבריא גם. הרבה מכך בזכות כל האנשים שהיו מסביבי, ההורים שלי, האחים, הבית, המשפחה המורחבת, החברים, המורים וכמובן צוות הספורט.

הכדורסל היה עוגן עבורך?

עמית: אני מאוד אוהב ספורט, אוהב כדורסל וזה היה החלק הטוב. שאבתי הרבה כוחות מהחברים ומהכדורסל, מהמאמן יקי וממנהל הספורט יוסי לין. הרגשתי שהם תמיד לצידי ומאחוריי, ובאמת מאוד מתגעגעים אליי ומחכים לרגע שאני אחזור. ובנקודה הזו יוסי מאוד מתרגש, מישיר מבט לעמית ואומר לו "אמרתי ליקי המאמן שאני מאוד מקווה ומתפלל שאתה חוזר למשחק האחרון וקולע סל". לשמחתי ולשמחת כולנו זה קרה לפני. **עמית חזר להתאמן אחרי חמישה חודשים וכבר במשחק השני קלע 15 נקודות!** ולדברי יוסי לין ההתרגשות הייתה גדולה וברגע הזה גם הבנתי, אומר יוסי, שעמית חזר אלינו במאה אחוז. **עמית:** עשיתי זאת מהר יחסית, נלחמתי ממש



מידע, עדכונים ותשלומים בקליק! תיק תושב

תושבים יקרים, המועצה האזורית מצטרפת לשירות "תיק תושב", שקיים ברשויות רבות בארץ, שמאפשר לכם גישה אינטרנטית זמינה, מהירה, נוחה ופשוטה לקבלת מידע ותשלום שוברים.

מהו שירות תיק תושב?

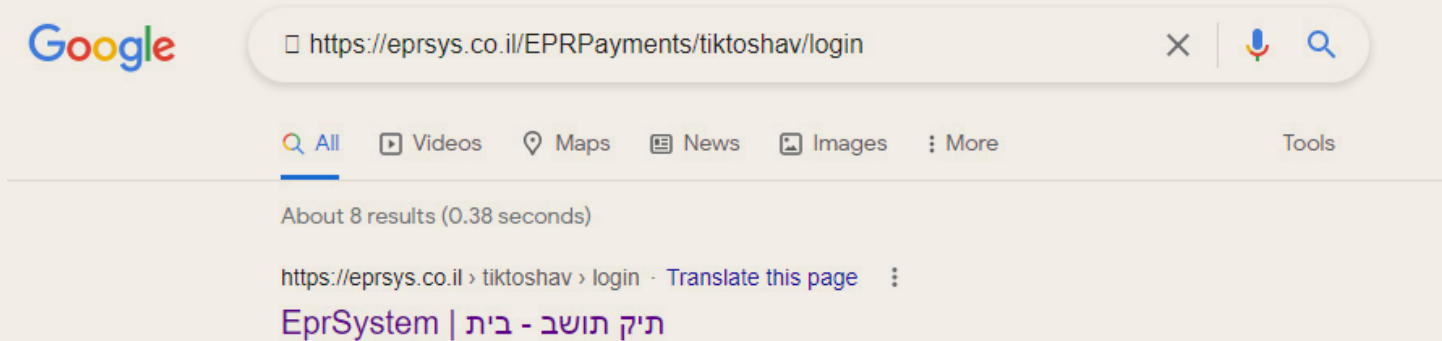
תיק תושב הוא פורטל שהוקם כדי לאפשר גישה של תושב/מחזיק בנכס אל מערכות המידע העירוניות. הממשק הידידותי של האתר מאפשר לכל תושב או בעל עסק ברשות לקבל מאתנו שירותים במגוון נושאים, בכל שעה ביום, מכל מחשב. השירות יחסוך מכם ריצות למשרדי המועצה, המתנה, שיחות טלפון ארוכות, אי הבנות וטרח. כל המידע לו אתם זקוקים מצוי באתר זמין אליכם 24 שעות ביממה. בפורטל תיק תושב תוכלו ליהנות ממגוון שירותים המוצעים לכם על ידי המועצה. בשלב הראשון אנו נתמקד בשירותי הארנונה ובתשלומי אגרות חינוך. תוכלו לגשת אל חשבון התושב שלכם במועצה, לצפות במצב החשבון העדכני ולבצע תשלומים בפשטות ובמהירות. ניתן לראות את היסטוריית התשלומים. פורטל תיק תושב עומד בתקני האבטחה הבינלאומיים הנהוגים ברשת האינטרנט והמידע מועבר רק למשתמש שזוהה במערכת.

איך נרשמים?

כל שעליכם לעשות כדי להצטרף לשירות, הוא לבצע תהליך ראשוני פשוט וקצר של זיהוי והרשמה:
1. רשמו לפניכם את מספרי "מספר משלם" ו"מספר שובר/מסלקה". הנתונים מופיעים בשובר הארנונה בצד שמאל למעלה וניתן לקבלם גם במחלקת הגביה ולשחזר שובר אחרון (טלפון 08-6592213 או מייל: gvia@arava.co.il)

קבלה למשלם	המועצה האזורית הערבה התיכונה מרכז ספיר ד"ג ערבה טלפון: 08-6592213		0094863	61-91568 מספר מוטב	לשכת ראש המועצה 08-6592201
XXXXXXXXXX					גזברות 08-6592206
	כתובת משלם			שם משלם	מזכירות 08-6592206
XXXXXXXXXX מספר משלם				מהות החיוב	מח' תפעול 08-6592222
			תקופת מים	תקופת מיסים	

2. הקליקו על הקישור: <https://eprsys.co.il/EPRPayments/tiktoshav/login>
במידה ולא נכנס ישירות לפורטל, אלא למסך גוגל, ביחרו באפשרות - **תיק תושב - בית | Eprsystem**



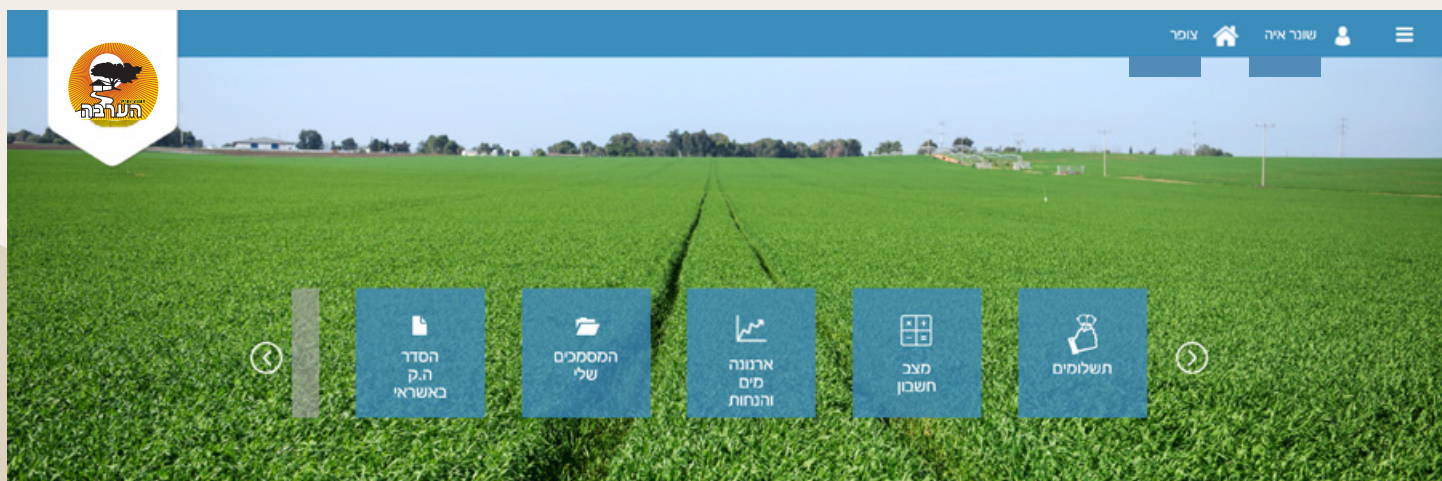
3. לחצו על "משתמש חדש"

4. הזינו מספר "קוד משלם" (הספרות המופיעות בשורת "מספר משלם"). לכל מחזיק בנכס יש מספר משלם קבוע

5. הזינו "מספר שובר/מסלקה" אותה תרצו לראות (עדכנית או היסטוריה)

6. הזינו פרטים אישיים לפי הפירוט ולחצו "המשך"

7. רישמו שם משתמש וביחרו סיסמה ולחצו על "סיום". זיכרו את שם המשתמש והסיסמה לכניסות עתידיות למערכת
בהצלחה! אתם במערכת! מעתה, תוכלו לשלם שוברי ארנונה ותשלומים למועצה דרך המערכת ולצפות בנתוניכם האישיים.



ניתן לקבל שוברי תשלום ארנונה ישירות לכתובת המייל שלכם - כל שעליכם לעשות הוא להיכנס למסך הראשי של **תיק תושב**

1. בפירוט מצד ימין למעלה לבחור "ארנונה מים והנחות"

2. לבחור **bill2mail**

3. בלחיצה על "עדכן שובר למייל" אתם מאשרים לקבל את שוברי הארנונה למייל בצורה דיגיטלית

לכל שאלה, אי בהירות או תקלה, אנא פנו אלינו ונשמח לסייע.

תודה רבה על שיתוף הפעולה

חגית כלפון, רכזת גבייה 08-6592213 | gvia@arava.co.il
רויטל בר מוזס, מזכירות המועצה 08-6592206/7 | moetsa2@arava.co.il



יצאתי למילואים, תינק אשוב

ענבל הרפז



ארבעה עשר חניכים בקורס טג"ח צבאי (טיפוס, גלישה, חילוץ), מתנדבי יחידות חילוץ מכל הארץ. מתוכם אני אשה יחידה. מצד אחד זה אומר שהרווחתי חדר לבד, אבל מצד שני זה אומר שפה ותרבות גברית שאת רובה אני לא מכירה. ומה קורה בבית בזמן הזה? הילדים? העסק שהוזנח?

ארוכים. צה"ל בעצמו עשה דרך משמעותית ויש בצוות טג"ח מדריכים ומדריכות מוכשרים ומוכשרות שמדריכים אותנו. זה מייצר נקודת התחלה שונה ומלכתחילה חוסך כנראה לא מעט שוביניזם ובדיחות גסות. ממשיכים כולם יחד בימים ארוכים על המצוק תלויים על חבל. המוח מפנה מקום ללמוד קשרים והקשרים חדשים. מיום ליום הסיפור מסתבך... מערכות הרמה, משלף הורדה, פצוע על חבל. הרעיון הוא שנלמד, בעזרת חבלים וקשרים, דרכים שונות לחלץ אנשים בצורה בטיחותית ומהירה ממצבי חירום שנקלעו אליהם.

לכל קשר שימושים משלו. צריך ללמוד את השם שלו, איך לעשות אותו ולמה הוא משמש. בהפסקה ישבנו כמה חבר'ה יחד והמדריך לימד אותנו קשר חדש - קשר מוט חיכוך מוגבר. כן, גם בהפסקה לומדים קשרים. כן, חיכוך מוגבר.

המדריך הצבאי, הצעיר והחמוד שאל אם אנחנו רוצים סיפור שיעזור לנו לזכור. ככה לימדו אותו. בטח, ענינו.

הרעיון המקוצר של הסיפור היה משהו כזה: אתה בא אל הילדה, תופס בה מאחור, מסובב אותה ונכנס.

ככה לימדו אותו. היה איזה צחקוק וכולם השתתקו. הוא הביט בי קצת מובך.

זה לא לגיטימי. אמרתי. אי אפשר לספר סיפור כזה. זה סתם בצחוק, הוא ענה. לא שיעור רישמי. זה כדי לזכור.

אני יודעת. עניתי. אבל כשמספרים סיפור כזה, גם אם סתם בצחוק, סתם כאנקדוטה, סתם כדי לזכור קשר, זה מנציח לגיטימציה. זה אומר שיש תרבות שמרשה זאת, שזה מותר. זה הופך את הצחקוקים האלה למשהו לגיטימי שיכול לקרות.

וזה אסור. ברור. כולם אמרו. ברור שזה אסור. אם אסור לעשות את זה, אסור לספר את זה, אמרתי.

נכון. הם אמרו. אי אפשר לספר סיפור כזה. הגיע הזמן לספר סיפור חדש.

שמשרת כמדריך במדור טג"ח, לקשור שיחה. זהו. חשבתי לעצמי בזחיות. אולי כבר סימנו אותי כתלמידה מצטיינת... "את מהערה?" שאל.

"כן" עניתי. "אני משדה בוקר. חשבתי שאולי יש לך בן בגיל שלי"

הזחיות נעלמה ביעף ואת מקומה תפס הקטרקט. קיפלתי את החבל בידיים זוכרות תוך שאני ממלמלת את המספר האישי שלי בצה"ל מתקופת הדינוזאורים.

הגיע הזמן לספר סיפור חדש

שמות של חטיבות, דרגות וראשי תיבות נזרקים לאוויר. אני מוקפת בהרבה אנשים טובים, מתנדבים ביחידות חילוץ. זה מפלח מראש, כנראה, גיבורים עם אקדח בחגורה ועבר צבאי מפואר יותר או פחות שהשאיר בהם חותם לנצח. זה מייצר איזה "אני" ו"הם" שסביר להניח שהם בכלל לא שמים לב אליו. רוב הזמן אין לי שום בעיה עם זה. להיפך. אלה רגעים שאני חולמת בהקיץ ונחה קצת. שמחה וגאה להיות חלק מקבוצה של אנשים טובים כאלה. וכולנו לומדים, מתאמנים ומתייבשים בשמש יחד ימים

"בוקר טוב" פנתה אליי בחורה צעירה במדים. "אני מיכל ואני מפקדת האימון. מה המספר האישי?" 6388508 עניתי בלי להתבלבל.

סירייסליי??? מספר אישי??? את זה אני זוכרת??? ימי הולדת של חברות כבר שנים אני שוכחת. תעודות זהות של הילדים שלי צריכה להסתכל כל פעם מחדש. מספר טלפון שהרגע רשמתי לעולם לא אצליח לחייג בפחות משלוש הצעות. אבל מספר אישי מתקופת הדינוזאורים... אני זוכרת.

מילואים. שלושה שבועות מילואים.

כשצה"ל ואני נפרדנו, היה ברור לשנינו שזה שלום ולא להתראות. מערכת יחסים לא משהו מלכתחילה, יחסי מרות שלא חיבבתי. אבל הנה, מילואים. הפעם עם חולצה כתומה. קבוצה של מתנדבי יחידות חילוץ מכל הארץ שהתכנסה לקורס טג"ח: טיפוס, גלישה, חילוץ. יום של שיעורים עיוניים לפני שנתחיל בעבודה הקשה באמת על המצוק. פותחים חבלים ומתרגלים קשרים, קשר א', שמינית, שמינית כפולה, היידן, פרוסיק, רצועה. אני מופתעת לגלות שהידיים שלי זוכרות הכל. גם מה שהראש שכח. בסוף יום של טקסטיל, ברזלים וקשרים ניגש אליי אחד המדריכים, בחור צעיר





עבודת הבית השקופה

עם כל הכבוד למה שאני עושה, ויש כבוד, העבודה הקשה והאמיתית נותרה בבית. כי צריך שמישהו יעשה כלים ויכין ארוחות ויעיר ילדים ויתלה כביסה ויוריד וחוזר חלילה. זו העבודה השקופה שבלעדיה העבודות "האמיתיות" לא יכולות להתקיים. את התפקיד הזה באופן מסורתי כמעט תמיד ממלאות נשים. שזוכרות מה להביא ולמי וכמה, ומחזיקות את הבית כשהאיש שלהן עושה משהו אחר. רצוי חשוב והכרחי כמו מילואים או עבודה. הילדים שלי זכו במודלינג אחר. אני שולחת להם תמונות מהמילואים ואבא שלהם עושה את כל "החוזר חלילה". זה מאוד פשוט, אם עדו לא היה לוקח עליו את הבית, אני לא הייתי יכולה להיות בחוץ.

אם אני פה - אני לא שם

תם ונשלם שבוע ראשון של מילואים, כבר שבוע שני שאני כאן, ולא בבית. לגמרי מבינה למה גברים רוצים, מצפים ומייחלים שיקראו להם למילואים. מה רע לנו? מישהו אחר קובע לו, מישהו אחר מכין אוכל (מלא לחם. מלא) אפילו שוקו ולחמנייה היה לנו. ואין אף מציאות אחרת מלבד הבועה הזו בה אנחנו תלויים על חבל.

הגוף שבור, העצמות חורקות, הנפש מתגעגעת. אני חזקה והגוף שלי חזק, ועדיין ימים ארוכים של עבודה פיזית בשמש נותנים בי סימנים. כל שריר מורגש היטב. השפתיים אדומות ושורפות. בקו המותניים, איפה שהרתמה מחזיקה אותי שעות באוויר, אני מלאה בחבורות כחולות. כמו אתמול, כמו שלשום, אני מתעוררת ב 5:15 אל עוד יום ארוך על המצוק. הנופים מטורפים, האנשים מטריפים, אני לומדת מלא, הקייטנה בדרכה מפנקת.

אבל

יש אבל.

כי אם אני פה, אני לא שם.

וזה אומר שאת הילד שלי שסיים כיתה ט' לא חיבקתי חזק וצחקתי לו על התעודה המעולה מידי. והוא יצא לקורס מדריכים של שבוע ואני לא אראה אותו כל כך הרבה זמן. ואת הילד שלי שמתרגש כל כך ומתכוון לסלטה שיעשה במסיבת סיום כיתה ה' היום אני לא אצלם ואביך, ואת הילדון שלי עזבתי חולה ולא התקרבלתי איתו על הספה כבר מלא ימים. ונכון שיש איש אלוף בבית שמשיט את הספינה הזו בבטחה בלעדיי, אבל כבר שבועיים לא ישבתי איתו על זוטות וחשובות, על מחשבות ואהבות ועל שגרה. מעניין איך

אותי. אין לי בוס שיתלונן שנעלמתי, אבל ישלם לי על הימים האלה. אף אחד לא יטפח לי על השכם בפינת הקפה בבוקר ונעביר ביחד דאחקות של מילואים ואיזה קשה לחזור לשגרה. להיפך.... כשאחזור מכאן אצטרך להתאפס על עצמי לבד, לעשות מעבר חד חזרה ולהמציא את עצמי מחדש, שוב, כל יום מחדש.

וזה מפחיד אותי.

התגעגעי אז באתי

זהו. תם ונשלם שבוע שני של הכשרה (השבוע השלישי יתקיים בספטמבר). כל השבוע על המצוק במצפה רמון מהשכם בבוקר שמתחילים לסחוב ולפרוס ציוד, ועד הלילה אנחנו עובדים בחוץ על המצוק בשמש של היום ובקור של הלילה. ממשיכים ללמוד על

זה לגברים, האם הם גם מרגישים חצויים ומתגעגעים?

לא בטוח שזה היה מתנהל יותר טוב אם הייתי שם. אפילו ניתן להניח שהבית מתנהל ביותר נינוחות ובשמחה בלעדיי, אבל השילוב של גוף שבור ונפש מתגעגעת נותן אותותיו, ואם אני פה אני גם לא שם. במשרד, בהנהלה, בעסק שלי. אני לא "על זה" כעצמאית בעלת עסק שרוצה לגדול, לשרוד, לפרנס לשמח. כל ה"צריכים" מסתובבים לי בראש אבל אין לי זמן אפילו לארגן את המחשבות, והעסק שלי לא מחזיק את עצמו. הבאתי מחשב כדי לעבוד ואני יושבת קצת בשעה 5 בבוקר, וקצת בלילה כשאנחנו חוזרים מהמצוק. אבל זה לא זה. אני מבינה שאם אני שומטת כבר שבועיים את העבודה,

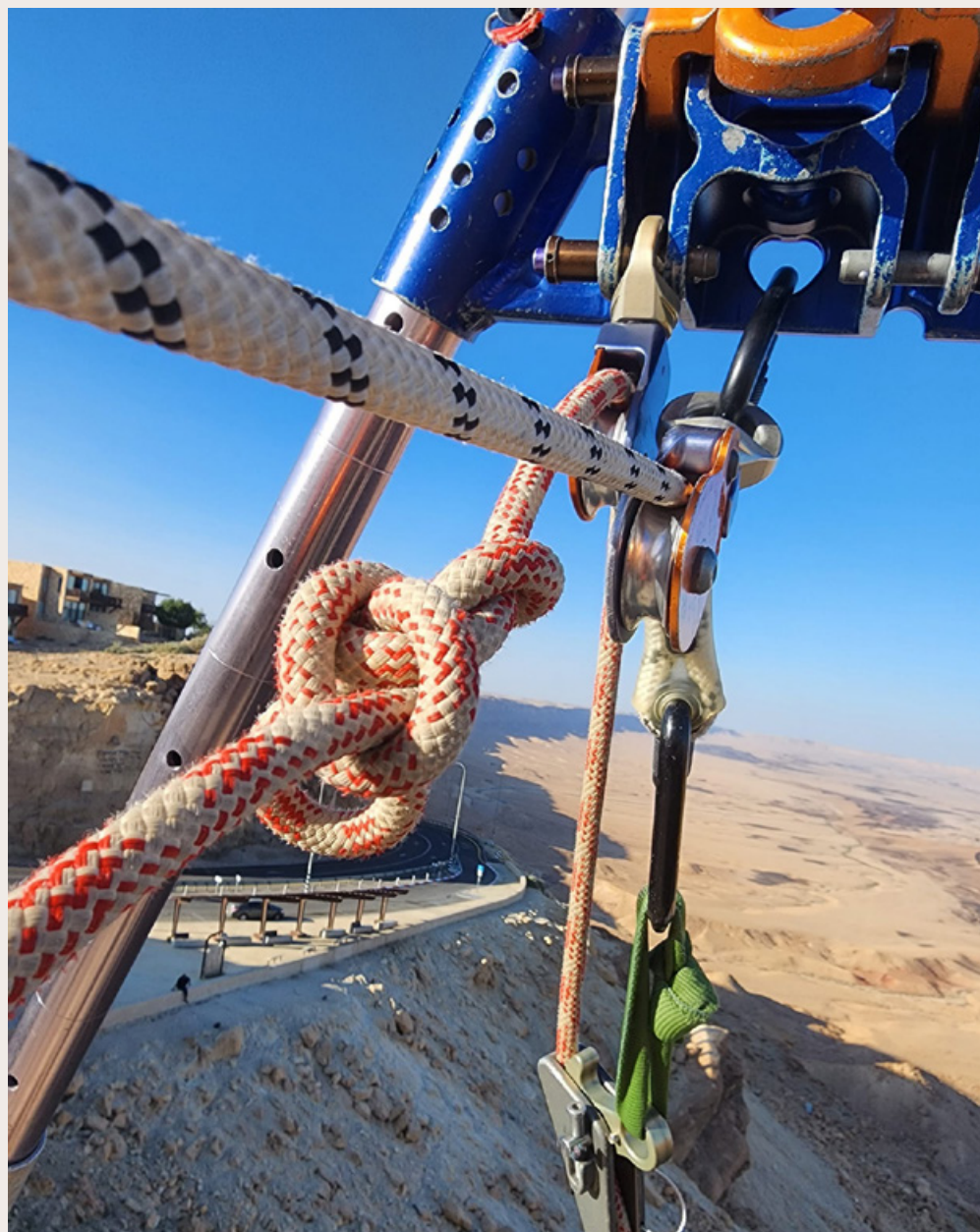
אז אין מישהו אחר שיעשה אותה וזה מפחיד

ושלוש לידות. זה הצחיק אותנו. רגע לפני שמתפזרים הביתה, מיכל, מפקדת האימון, קוראת לכל אחד למשוב. מעבר למשוב מקצועי שקיבלתי היא מבקשת לומר לי משהו אישי. החיילת הצעירה הגיבורה והנהדרת הזו ביקשה לומר לי כמה חשובה לה באופן אישי הנוכחות שלי בקורס, ולהגיד תודה על מה שאני מסמנת בשבילה ובשביל כולם. האמת - אני לא חושבת שזו אני שבאופן אישי כזו מעוררת השראה, אלא עצם העניין של נוכחות נשית בתוך תחום שרובו גברי עדיין, וההשפעה של זה.

בבוקר היום האחרון קיבלתי תפקיד להיות מפקדת אירוע. המשימה הייתה לנהל חילוץ מהקרקע של פצוע, כולל בנייה של חצובת ענק, משלף ומערכת הרמה עם כננת. יש ערימות של קשרים על הקרקע, החבלים מתוחים והכל מוכן, ויש לחץ לבצע ולצאת לדרך, ולמרות זאת בנקודה מסוימת עצרתי הכול כי לא הייתי בטוחה באחד הקשרים. אני רוצה לזכור את הרגע הזה שלמרות שפיקדתי על צוות מדהים של שישה גברים מעולים, לא התביישתי להגיד זה לא נכון, לפרק ולקשור מחדש.

זהו, נגמר. חזל"ש (חזרה לשיגרה). להתראות מילואים, שלום לשגרה. חוזרת הביתה לערבה, לבית ולעבודה.

ענבל הרפז, תושבת ספיר מזה 4 שנים, נשואה לעדו ואם ל-3 בנים. בעברה הידרותרפסטית, דולה ומדריכת לידה וכיום בעלת עסק לטיולי נשים במדבר. מתנדבת ביחידת חילוץ ערבה. כל הסיפורים מופיעים בדף הפייסבוק שלה - ענבל הרפז.



מערכות הרמה והורדה, על חצובות ופתרונות למצבי אמת. עבדנו בצוותים קטנים, המון שעות יחד, אנשים מאוד שונים. איזון הכרחי בין צחוקים שמנעימים את הימים הארוכים ומגשרים על הבדלים גדולים בין האנשים, לבין הרצינות והריכוז הנדרשים ללמוד את כמויות הידע התאורטי והמעשי שמוגש לנו.

אז מה הבנתי?

כדי שהעבודה תהיה יעילה ובטיחותית חייבים לגבש שפה משותפת וברורה. קריאות כמו - המשך עבודה, עצור עבודה, עבודה לאט - נצעקות בתוך צוות וכולנו חוזרים עליהם כדי שלא יהיה מצב שמהו התפספס. כשמישהו פותח מערכת חבלי אבטחה הוא צועק "פותח ראשי" או "פותח משני" (מערכות שונות) וכולם צועקים אחריו.

כשאני ליד עמדה אני צועקת "פותחת משני" או "פותחת ראשי" וכולם חוזרים אחריי. בתחילת השבוע תיקנו אותי, בסוף השבוע כולם קראו אחריי "פותחת ראשי" ואפילו היו מבסוטים על זה.

באחת ההפסקות, בין שיעור לחילוץ, בין מערכת הרמה למשלף הורדה, דיברנו על לידות. חיילים וחיילות, ערימת גברים מסוקסים, ואני, דיברנו על לידות. ולא סתם, אלא על איגוד הבריאות העולמי ולידות בית.

סיימתי חילוץ מאתגר וירדתי מרוצה מעצמי מהחבלים. אחד מהחבר'ה אומר לי מבסוט שהוא לא מכיר הרבה נשים שיכולות לעשות את זה. המדריך החייל שלנו ענה לו חזרה שכל הבנות בצוות שלו יודעות לעשות את זה, אמרתי לו שזה נכון, והן אלופות עולם, רק שיש הבדל קטן ביני לביןן של 25 שנים



הנער והזאב

סיפור מאת רונה חרך אלגרישי

נשימותיו של הזאב כבר היו קרובות. כל כך קרובות. כפות רגליו שלו עצמו בערו מרוב כאב, אך הוא לא יכול להפסיק לרוץ.

והזאב, הזאב המשיך במרדפו אחריו. היה נדמה שהוא לא מתעייף כלל.

הוא מצא את עצמו שרוע על האדמה עם העלים הלחים, ראשו התפוצץ מכאב. ליבו הלם. הוא תמיד נמנע מלהיות בחושך, לבד, אך כעת הוא לא יכול להימלט משם. זה המבחן שלו. הוא פקח את עיניו, למרות שכלל לא הרגיש שעצם אותן, מלתעותיו של הזאב היו כעת פעורות לרווחה. חניכיו האדומות, שיניו הלבנות הבוהקות העבירו בו צמרמורת של פחד. הוא ידע שהזאב הרג כבר ושהוא יעשה זאת שוב בלי היסוס.

לפתע זה הגיע אליו בעוצמה: הלילה לפני הטקס, היה נדמה לו שחלפו שנים מאז, אך הוא זכר את עצמו בבירור כותב את פחדיו מפני הטקס הקרוב על קליפת עץ יבשה. "אתם צריכים להיות אמיצים" הדהד קולו של הצ'יף, סבא שלו, באוזניו. "הטקס הזה קובע משהו שיהיה איתכם למשך כל החיים - שמכם".

ידיו סגרו על הידית הקפואה של הסכין שלקח, חפץ אחד מבין שניים שהורשו לקחת איתם ליער. גופו של הזאב התמוטט על גופו, כשהסכין נעוצה בו.

לא. לא עשיתי את זה, הוא חשב באימה. לא הרגתי אותו. הוא שלף את הסכין מתוך הזאב והידק את ידיו על הפצע, אך הוא ידע שזה לא יעזור. עיניו של הזאב נעצמו.

הוא התרומם, זיעה ודמעות התערבבו על פניו. "אני הרגתי אותו" הוא לחש.

אימה הציפה את מוחו, אך זה לא היה החלק הגרוע. המחשבות, שבאו תמיד בחושך, זרמו אל ראשו. "ילדים... זמן לארוחת ערב" קולה של אימו צלצל באוזניו. הוא נשמע כל כך אמיתי. "את לא כאן" הוא אמר בשיניים חשוקות. "את מתה." הקול נעלם מראשו, אך המחשבות לא. הוא רעד כולו.

נצנוצי עיניים הביטו בו כל זמן הטקס מבין העצים והשיחים. הוא רצה לצעוק, לקרוא לעזרה לאחד מהילדים בני גילו, שידע שגם הם מסתובבים עכשיו ביער לבד, אבל מה הם יחשבו עליו? הנכד של הצ'יף לא מסוגל להתמודד? הוא באמת לא מסוגל להתמודד חשב לעצמו. לא עם זה.

אימו כבר לא כאן. הוא ידע את זה, אך קולה במחשבתו נשמע כל כך אמיתי, כל כך חי. הוא איבד אותה מוקדם מידי, כשהוא היה צעיר מידי. את הזיכרונות הבודדים שהיו לו ממנה הוא נצר בליבו. "תניח את האבן בדיוק כאן", נשמע קולה שוב. הוא זכר את עצמו מניח את האבן ומנקה את ידיו הקטנות.

"למה?" הוא שמע את קולו שלו מהדהד במוחו, "למה אנחנו צריכים את המעגל אבנים הזה?"

"המעגל הזה מגן עלינו" אמרה אימו וקולה היה צלול וברור כאילו היא ממש עומדת כאן והוא יכול לחבק אותה ולדבר איתה. "ממה?" הוא שאל.

"מכל מה שתרצה להיות מוגן מפניו..." קולה של אימו נחלש. "לא! אל תעזבי!" הוא צעק כעת אל אוויר הלילה. "אני צריך אותך!". הוא גישש בפראות סביבו ומצא מספר אבנים, חלקן חלקות וחלקן דקרו את עורו. הוא החל לסדר אותן סביבו בצורת המעגל המוכרת מבלי לשים לב כמעט, אבן אחר אבן. הוא הניח את האבן האחרונה.

הוא לא ראה את האבנים בגלל החושך, אך ידע שהן שם. "עכשיו תדליק את העצים" נשמע קולה החרישי, אולי זה היה הוא עצמו. הוא אסף כמה ענפים וחיכך את אבני הצור שלו זו בזו, החפץ השני שבחר לקחת עימו, עד שנוצר ניצוץ.

נוצר וכבה. הוא שפשף את האבנים הקטנות בקדחתנות והביט סביבו, מבוהל. קירב את ידיו אל הענפים הדקיקים ושפשף חזק יותר, ניצוץ נידלק לרגע, אך לא הצליח להיתפס בענפים. הוא תרגל את זה במשך כל כך הרבה זמן, עכשיו הלחץ הכריע אותו. בכל שניה שעברה הוא הרגיש את האפלה סוגרת עליו עוד ועוד. "קדימה!" הוא מלמל בייאוש. "קדימה!" הוא שמע את החריקות של האבנים, בעודו מנסה להוציא מהן ניצוץ.

הוא הביט בהן מחפש לשווא ניצוץ אור קטן. האבנים החליקו מכפות ידיו ונחתו בחבטה רטובה על העלים הלחים.

הוא גישש בידיו בפראות בחיפוש אחר אבני הצור, אך כל מה שהרגיש היו העלים הלחים. הוא ייחל בליבו לחוש בידי את הקצוות המחודדים של האבנים.

"לא, לא, לא" הוא מלמל. "אני צריך את האש, אני..." קולו גווע. הוא חיבק את רגליו בידי ורוח קרירה העבירה בו צמרמורת מקודקודו ועד כפות רגליו.

הוא עצם את עיניו, ניסה להרגיע את מחשבותיו ואת ליבו מלא הגעגוע, חיפש בתוכו את קולה הרך של אימו, המרגיע אותו ואומר לו מה לעשות כעת. אך קולה לא נשמע.

"אני זקוק לך" הוא שוב אמר בקול רועד. "תעזרי לי..." מוחו היה ריק. אפילו מחשבותיו הקדחתניות והמבוהלות נעלמו, שום קול לא נשמע ונראה היה אפילו כי היער עצמו עצר את נשימתו לרגע.

הוא נשם נשימה רועדת, התעמק במוחו, מנסה למצוא בו זכר אליה ולו לחישה רכה.

עיניו נפקחו באחת. הוא ידע כעת שלא ישמע את קולה של אימו, היעדרו כמו אמר לו:

עכשיו תורך.

הוא הביט ביער בשתיקה. מאז שנכנס אליו לא הרשה לעצמו להסתכל סביבו וכל מה שראה הייתה עלטה. כעת הוא הביט וככל שהתמקד, בלי להסיט את מבטו, הוא ראה עוד דברים.

הוא רעד, מצפה שבכל רגע תתנפל עליו חיית טרף, מחשבות התרוצצו בראשו, אך אט אט, ובאופן בלתי מורגש כמעט, התמסר לרגע.

הוא ראה סביבו את העצים הכבירים, הם נראו לו פחות אפלים וכהים; כעת הוא ראה שיש בהם גוונים שונים של חום כהה, וצמררת הייתה בצבע ירוק עמוק.

הוא הביט בשורשיהם העצומים, והבין לפתע שהם נראים בדיוק כמו



הזאבים הבוגרים חיככו את אפם זה בזה ואז נעמדו משני צדדיו של הגור בצורה מגוננת, הביטו לצדדיהם. הנקבה רחרחה את האדמה ואז הביטה בגור הקטן. הוא הביט בה לרגע, ואז עשה את אותו הדבר. שלושת הזאבים הצמידו את חוטמם לאדמה, והתקדמו באיטיות. הוא הביט בהם, נפעם, עד שיצאו מטווח ראייתו. הוא חזר אל המקום בו ישב קודם לכן ונשכב בתוך מעגל האבנים. הוא הרגיש משהו קשה, חד ודוקר בגבו והתרומם על מנת להזיז אותו. אבני הצור שלו. הוא לקח אותן בשלווה והכניסן לכיסו, הוא לא צריך אותן כעת. הדבר האחרון שראה לפני שעניו נעצמו הייתה פיסת ענן ורדרד, של זריחה.

"בוקר טוב לך" קול עמוק ורם העיר אותו משנתו. הוא פקח את עיניו בקושי וראה את סבו, הצ'יף, רוכן מעליו. זקנו הלבן דגדג את זרועו קלות. "בוקר טוב לך - " כעת נוספה מילה נוספת לברכתו של הצ'יף. משהו שיהיה שייך לו למשך כל חייו. "סאמאי".

רונה חרך אלגרישי, בת 14 בכיתה ח' במסלול האנתרופוסופי בבית ספר "שיטים". אני גרה ביישוב צוקים, לשם הגעתי בגיל שנה. אני אוהבת לקרוא ותמיד עניינו אותי סיפורים משום שהכל יכול לקרות בהם, העלילה נראית לי יותר מורכבת ומסובכת מהחיים עצמם. בשנים האחרונות התחלתי לכתוב סיפורים קצרים בעצמי, וכרגע אני כותבת ספר ארוך.

*סאמאי = זמן בהינדית

העצים שיש להם בשבט, ובלילה, באפלה, הם נראים מעט אחרת. הוא העביר את מבטו אל הסלעים והאבנים הקטנות, שנראו אך בקושי בגלל האפלה. הוא הביט מעלה אל הצמרות הצפופות, אי אפשר היה כמעט לראות דרכן את השמים. לפתע בקע מבניהן ניצוץ של אור ירח, שהאיר את האבן לידו. הירח התכסה עננים כעבור מספר רגעים אך הוא הרגיש שכתפיו נרפות. אחרי יום ארוך של שמש קופחת ועבודה, החושך יכול להיות מרגיע. הוא חשב לעצמו. "גם בחושך יש אור" הקול נשמע במוחו. "ובכל אדם יש את שניהם. החושך, שאומר לנו לנח אחר יום ארוך. והאור, שמדרבן אותנו לחיות, ולנצל את החיים עד תומם". זה לא היה קולה של אימו כעת. זה היה קול אחר. קולו שלו.

הוא נשכב על האדמה הקשה, גבו נרטב מעט מהעלים הלחים. הוא התהפך על צידו והתכוון לעצום את עיניו. עיניים מצמצו אליו מהאפלה.

הוא זינק בבהלה. השלווה ששררה בתוכו נעלמה כאילו הייתה נר שכבה. הוא שכח לגמרי ממעגל האבנים, הוציא את סכיני בזהירות והחל לסגת חרישית אחורה. הוא התחבא מאחורי העץ וסקר את הסביבה שלו, תוהה האם כדאי לו לתקוף או לברוח.

הוא הציץ אל מעבר לעץ. הזאב עדיין היה שם, הדמיון שלו לזאב הקודם היה כמעט מפחיד. הוא היטיב את אחיזתו בסכין והתכוון להשליך אותו על הזאב, כמו שלימדו אותו בשבט, אך לפני שהספיק לזוז, נשמע רשרוש מהכיוון שממנו בא הזאב ושני זאבים נוספים הגיחו משם. אחד היה ללא ספק גור זאבים; הוא היה קטן בהרבה משני הזאבים האחרים ופרוותו הייתה רכה יותר מהם. הזאב השני היה בעל מבנה גוף גמיש יותר. זאת נקבה, הוא הבין.

גינזן בצמחי בר מן המדבר

בגיליון יולי מהשנה שעברה עסקנו בשישה צמחי-בר מומלצים לגינזן. כעת, שוב ביולי, אציג שישייה נוספת של צמחי-בר ראויים ונוחים לגינזן. זהו הזמן המתאים לבחור את הצמחים שישתלו בגינותינו בסתיו הקרוב, באוקטובר-נובמבר השנה. ואם תציצו במגזין 96 - תראו מה הומלץ בפעם הקודמת ותוכלו לבחור מתוך תריסר צמחים לפחות.



לובד המדבר



לובד המדבר

לובד המדבר - צמח רב-שנתי, הגדל לגובה של חצי מטר בערך. בעל ענפים ארוכים אך משתרעים (אינם זקופים לגובה), ויוצרים מעין מפל לבן ודקורטיבי, שמתאים לפינת גינה ונותן צבע לבן אפרפר כל השנה. שייך למשפחת הירבזיים.

לוטוס המדבר - בן למשפחת הפרפרניים. כולו שרוע ויכול להתפשט לרוחב כ-40 ס"מ ויותר. הוא רב-שנתי ופורח באדום מרהיב. קצת סובל בקיץ בגינה המושקית. בטבע הוא נעלם בקיץ מפני האדמה, אך יש לו ניצני התחדשות בצוואר השורש, המצמיחים שוב בחורף כרית בירוק אפרפר, מנוקדת כולה בפרחים אדומים.

שבטוט מצויץ - שיח ממשפחת הארכובייתיים, בעל ענפים ירוקים חסרי עלים (כשל רותם). יכול להגיע לגובה של מטר וחצי בערך. פרחיו לבנים קטנים ויפיו מרהיב בפירותיו הבהירים כקיפודים קטנים. מראהו קישוטי מאד. בטבע חובב קרקע חולית.

כסיה מדברית - שיח נמוך הצומח מעט לרוחב. בן למשפחת הקסלפניניים (כמו צאלון). בעל עלים יפים, פרחים צהבהבים די גדולים ומעניינים, ותרמילים - חגיגה לעיניים. כמובן רב-שנתי. **מלענן יפה-שיער** - דגן אשר כשמו הוא. יפה בטבע ומרגש (לפחות אותי) בתנועתו ברוח. הפתיע אותנו באביב הקודם בגודלו בגינה. בהחלט תורם כריות משי לבן לפזרן בגינה. לכבודו אני מציגה את מראהו בטבע ואת מראהו בגינתי המושקית כפעמיים בשבוע.

סביון הערבוב - צמח חד-שנתי, המוסיף, בעונתו, לגינה המון עליזות. בן למשפחת המורכבים, שופע פרחים צהובים (כידוע), וראינו שגם מזריע את עצמו מעונה לעונה.



מלענן יפה בגינה



מלענן יפה שיער בטבע

ב-2,686 מינים. בנוסף, היא חברה בוועדה המייעצת לשימור צמחים בסכנת הכחדה שמייצעת לרשות הטבע והגנים, מדריכה פקחים בשטח בהגנה על צמחים בסכנת הכחדה ומייעצת לגני המקלט לשימור צמחים ברשות הטבע והגנים. על פועלה ותרומתה לשימור והפצת הידע הבוטני, לשמירת הטבע ולטיפוח הבוטנאים של ישראל, החליטה הוועדה להעניק לה את פרס הבוטניקה לשנת 2023. אנו, צוות 'גינון בצמחי-בר מן המדבר', כל-כך מתגאות בה. יישר כח!

אנו מזמינות אתכם ואתכן להצטרף לקהילה הפעילה והנחמדה של גינת בר מן המדבר, ניתן להיות שותפים רק ברמת המידע וכמובן, ותבורכנה ידיכם על כך, ברמת העשייה וגידול צמחי-בר ראויים לגינון מן המדבר שלנו. אפשר להירשם אצל רבקה אופנבך בטלפון: 052-3665940.

לגבי גינון בצמחי בר בישראל. היא לימדה והדריכה בקורסי בוטנאים שהתקיימו לאורך השנים ואחראית להכשרה של בוטנאי שדה שבזכותה מכירים את צמחי ישראל לאורכה ולרוחבה, גידלה וטיפחה דורות רבים של בוטנאים. במסגרת עבודתה בחברה להגנת הטבע הקימה מימי משתלת צמחי בר חלוצית לצורך גינון בבתי ספר שדה, בהמשך ניהלה את הגן הבוטני בהר הצופים באוניברסיטה העברית בירושלים, והייתה אוצרת הגן הבוטני באוניברסיטת תל-אביב. מימי פעילה ביוזמות לגינון בצמחי בר בהר הנגב (בעבר) ובערבה (בהווה). יחד עם פרופסור אבי שמידע, היא הקימה את מרכז רת"ם - מרכזי מידע לצמחי ישראל - והייתה פעילה מרכזית בו שנים רבות. תרומתה של מימי מתבטאת גם בתיעוד צומח וצמחיה: היא מחזיקה בשיא הארצי של תצפיות בצמחים במערכת המידע הבוטני של רשות הטבע והגנים, עם למעלה מ-170,000 תצפיות

מימי רון נבחרה לקבל את הפרס לקידום הבוטניקה בישראל לשנת 2023 ומי כמוה ראויה לכך!

מימי רון שלנו זכתה בפרס חשוב, שמעניק המוזיאון לטבע ע"ש שטיינהרדט באוניברסיטת תל-אביב. פרס לקידום הבוטניקה בישראל. הפרס ניתן לאדם או לקבוצה שתרמו תרומה משמעותית לבוטניקה בארץ על ענפיה השונים: טקסונומיה, אקולוגיה, גנטיקה, שמירת טבע, חינוך בוטני, וכן הלאה. על פריצת דרך משמעותית, על הוספת ידע בוטני בעל חשיבות, על קידום שמירת צמחי ישראל ועל הקניית ידע וערכים בוטניים וכד'. הוועדה בחרה להעניק את הפרס למימי רון, בוטנאית ממכון דש"א ומוותיקות הבוטנאים בישראל. תחום הבוטניקה קרוב לליבה של מימי, עוד מנעוריה בכפר יחזקאל ובמשך שנים רבות היא עוסקת בקידום הידע הבוטני והידע



סביון ערבות



כסיה מדברית



שבטוט מצויץ

סיפורים מא(ע)ולם המשפט

עו"ד אבי קיסוס

נתראה בבית המשפט...

מאחורי כל פסיקה מהדהדת של בית המשפט, מסתתר סיפור אנושי שמככים בו שחקנים בשר ודם, דמויות אנונימיות, לעיתים טרגיות. למרות זאת, הנטייה הרווחת בקרב רבים מאיתנו (עורכי דין והציבור) היא להתעלם מהסיפור שמאחורי הקלעים ולמקד את תשומת הלב שלנו בהלכה המשפטית ובהשלכותיה. על אנשים, סיפורים, מילים ומשפטים.

לענייני משפחה, ומיד עם סיום בירור המחלוקת, הודיע אביו של משה, הוא יעביר לחברת הביטוח את פרטי היורשים. חברת הביטוח פנתה עוד פעמיים לאביו של משה וציינה בפניו כי התיישנות תביעת ביטוח היא תקופה בת שלוש שנים, וכי כדאי לו להזדרז עם השלמת המסמכים. רק בחלוף שלוש שנים ועשרה חודשים, התקבלה החלטה סופית בתיק בבית משפט לענייני משפחה

לשאת בתשלומי המשכנתא בהתאם להוראות חוזה הביטוח שנכרת בינם לבין משה ז"ל. חברת הביטוח ביקשה מאביו של משה להמציא להם מסמכים ובין היתר, היא ביקשה, מסמך שנקרא "צו ירושה" (הניתן כאשר אדם נפטר ובצו נרשמים שמות יורשי המנוח). אביו של משה פנה לחברת הביטוח וטען בפניה כי קיימת מחלוקת בדבר שמות היורשים של המנוח, מחלוקת המתנהלת בבית המשפט

התיישנות תביעת ביטוח חיים

משה ביקש לבטח הלוואה בביטוח חיים למשכנתא. במסגרת הביטוח ביקש משה להבטיח את פירעון ההלוואה במקרה מוות. לאחר כעשר שנים הוא נפטר כאשר עוד נותרה יתרת משכנתא לתשלום. כחודשיים לאחר פטירתו של משה ז"ל, פנה אביו של משה ז"ל, לביטוח ישיר וביקש מהם לשאת בתשלומי המשכנתא בהתאם להוראות חוזה הביטוח שנכרת בינם לבין משה ז"ל. ומה החליט בית המשפט?

משה, זכרוננו לברכה, בהיותו בחיים, נטל הלוואת משכנתא על סך של 100,000 ₪. בחלוף כחצי שנה, נטל משה ז"ל הלוואת משכנתא חדשה על סך של 160,000 ₪ שבאמצעותה סילק את ההלוואה הקודמת. את ההלוואות נטל משה לצורך רכישת דירת מגורים בירושלים.

על מנת לבטח את המשכנתא בהתאם להוראות הבנק, פנה משה לחברת ביטוח ישיר וביקש לבטח את הלוואה בביטוח חיים למשכנתא. במסגרת הביטוח ביקש משה להבטיח את פירעון ההלוואה במקרה מוות, חס וחלילה. לצער הרב ולצער בני משפחתו, לאחר פחות מעשר שנים הוא נפטר כאשר עוד נותרה יתרת משכנתא לתשלום, וכתוצאה מכך תשלומי ההלוואה בגין המשכנתא לא שולמו, ונוצרו פיגורים בתשלומי המשכנתא.

כחודשיים לאחר פטירתו של משה ז"ל, פנה אביו של משה ז"ל, לביטוח ישיר וביקש מהם





בדבר יורשיו של משה ז"ל, ולפיכך, מיד עם קבלת הפרטים העביר אותם אביו של משה לחברת הביטוח. חברת הביטוח הודיעה לאביו של משה ז"ל שהתביעה התיישנה וכי לא מגיע לו תשלום עבור המשכנתא, ולפיכך אביו של משה הגיש תביעה זו לבית משפט השלום, על מנת שהאחרון יורה לחברת הביטוח לשלם לו ובעבורו את תשלומי המשכנתא. בית המשפט הנכבד בחן את טענות הצדדים והחליט לקבל את הטענות של חברת הביטוח בדבר התיישנות התביעה, ודחה את התביעה של אביו של משה להורות לחברת הביטוח לשלם במקומו את תשלום המשכנתא שכן התביעה התיישנה בחלוף שלוש שנים. (ת"ק 38051-05-19 רוזנברג ואח' נ' ביטוח ישיר איי די איי חברה לביטוח בע"מ - התנהל בבית"ש השלום בחיפה - פס"ד ניתן בתאריך 2/3/2023).

תקופת הזכאות לביטוח תאונות אישיות של תלמידים

קטין נפצע ונעדר מלימודיו מיום התאונה למשך 138 ימים, בהם גם ימים של החופש הגדול. ביטוח תלמידים מבטח את תלמידי ישראל באופן קבוע 24 שעות למשך כל השנה, ולפיכך ההורים הגישו תביעה כנגד חברת הביטוח בדרישה לקבלת פיצוי בגין התאונה. מה החליט בית המשפט?

קטין (שמו לא פורסם בפסק הדין ולכן יקרא כאן "קטין") נפגע כאשר שיחק בשכונת מגוריו ונחבל ביד ימין. בעקבות הנפילה נגרם לתובע שבר עם תזוזה במרפק ימין וידו הושמה בסד גבס לתקופה של כחודש. הקטין נעדר מבית ספרו החל מיום התאונה ובסך הכול לתקופה של 138 ימים. כתוצאה מהתאונה נגמרה לקטין נכות בת 10% לכל החיים. ביטוח תלמידים מבטח את תלמידי ישראל באופן קבוע 24 שעות למשך כל השנה, ולפיכך ההורים הגישו תביעה כנגד חברת הביטוח בדרישה לקבלת פיצוי בגין התאונה. ההורים תבעו פיצוי בגין הנכות הצמיתה וכן פיצוי בגין ימי ההיעדרות של הילד מבית הספר. על פי הפוליסה, על כל יום היעדרות, מגיע למבוטח סך של 213 ₪.

בתחילה תבעו ההורים סך של 19,170 ₪ בגין 90 ימי היעדרות, אך לאחר מכן הם תיקנו את התביעה וביקשו לתבוע סך של 29,394 ₪ בגין 138 ימי היעדרות. הנתבעת הגישה כתב הגנה, במסגרתו טענה כי על מנת לזכות בפיצוי מכוח הפוליסה, צריך שיהיו מספר ימי היעדרות מינימאליים, אך

הנכבד שעל המבטחת לשלם פיצויים בסך של 19,170 ₪ בגין ימי ההיעדרות. בסך הכול חייב בית המשפט הנכבד את הנתבעת, לשלם לקטין סך של 65,295 ₪ פיצוי בתוספת סך של 9,425 ₪ הוצאות משפט. (ת"א (נצ') 27091-03-22 פלוני נ' איילון חברה לביטוח - התנהל בבית משפט שלום בנצרת - פס"ד ניתן בתאריך 13/5/2023).

זכאות לסיוע משפטי מכוח פוליסת הביטוח

דוד רכש פוליסת ביטוח מקיף לרכב, גרם לתאונת דרכים ונעזר בשירותי עורך דין בתיק פלילי שהגישה נגדו המשטרה. דוד פנה לחברת הביטוח בדרישה לקבל החזר עבור שכר טרחה ששילם לעורך הדין, אך חברת הביטוח טענה כי הדרישה לתשלום שכר טרחה אינה עומדת בתנאי הפוליסה. מה החליט בית המשפט?

דוד רכש פוליסת ביטוח מקיף לרכב לתקופה שבין 1/12/20 ועד 30/11/21 מאת חברת הביטוח מגדל. במסגרת פוליסת הביטוח זכאי היה דוד להגנה משפטית עד לסכום של 35,000 ₪ בניכוי השתתפות עצמית. בתאריך 9/12/20 נהג התובע ברכבו, ולצער הרב, גרם לתאונת דרכים. כתוצאה מהתאונה הוא נפגע ואדם נוסף שהיה ברכב אחר, נפגע גם הוא.

המשטרה החליטה להגיש נגד דוד כתב אישום בגין נהיגה בקלות ראש וברשלנות, וכן במהירות בלתי סבירה בהתאם לתנאי הדרך. דוד פנה לחברת "שניאור עו"ד" וביקש את ייצוגם בתיק הפלילי. חברת "שניאור עו"ד" דרשו (וקיבלו) שכר טרחה של 10,000 ₪.

לאור העובדה שהקטין נפצע בחודש אפריל, הרי שחלק מימי ההיעדרות חלים על החופש הגדול ולכן לא מדובר בימי היעדרות המזכים בפיצוי כספי. לאור זאת, טענה הנתבעת, לא מגיע לתובע כלל וכלל פיצוי בגין ימי היעדרות, שכן התובע לא עומד בתנאי הזכאות. באשר למספר הימים, טענה הנתבעת, כי לא ניתן לתקן את התביעה בשלב מאוחר, וכי ככל שיפסק כי התובע זכאי לימי היעדרות, המקסימום שיש לפסוק הוא 90 ימים (כפי הנטען בכתב התביעה המקורי, ולא 138 ימים כפי הנטען בשלב מאוחר יותר).

בית המשפט החליט למנות מומחה מטעמו על מנת לבחון את טענות הצדדים. הצדדים הסכימו לקבל את חוות דעת המומחה בעניין הנכות הצמיתה והסכימו כי הפיצוי בגין רכיב זה יעמוד על סך של 40,200 ₪ כפי שקבע המומחה שמונה מטעם בית המשפט. המחלוקת היחידה שנותרה הייתה בגין ימי ההיעדרות והפיצוי המגיע בגין כך.

באשר למספר ימי ההיעדרות, בחן בית המשפט הנכבד את תנאי הפוליסה, וקבע כי הפוליסה קובעת שישולמו פיצויים בגין נכות זמנית כאשר הנפגע אינו יכול להגיע ללימודים, עקב נכות זו, בתקופת לימודים סדירים ובתקופת חופש היה נעדר מהלימודים לו היו מתקיימים. לפיכך, קבע בית המשפט הנכבד, כי יש לספור את 90 הימים גם אם אלו נופלים על תקופה בהם אין לימודים. באשר למספר הימים קיבל בית המשפט את טענת הנתבעת כי נערך שינוי במספר הימים בין מועד הגשת התביעה למועד הגשת הסיכומים (וכי מדובר ב"הרחבת חזית אסורה") ולפיכך קבע בית המשפט

לאחר התאונה היא פנתה לבית החולים על מנת שיאבחנו את מצבה, ובאותו רגע רגלה גובסה והומלץ לה להיות בחופשת מחלה תקופה של 37 ימים. לאחר מכן, הומלץ לה להיות בחופשת מחלה נוספת בת 31 ימים ובסך הכול 68 ימים.

חברת הביטוח טענה כי על מנת לקבל זכאות לתשלום יש לעמוד בשלושה תנאים מצטברים: 1. אישור מחלה שניתן על ידי רופא מומחה בתחום הפגיעה.

2. אישור היעדרות מבית הספר.

3. מנגנון הפציעה מצדיק את ההיעדרות. חברת הביטוח טענה כי האישור שהוצג ניתן על ידי רופא קופ"ח ולא רופא ממוחה בתחום הפגיעה. שנית, טענה חברת הביטוח (אף אם תתקבל טענת הקטינה כי האישור תקין) הרי שלא מדובר באישור תקין לצורכי היעדרות מבית הספר, ושלישית, טענה, חברת הביטוח, הפגיעה עצמה אינה מצדיקה היעדרות מבית הספר.

בית המשפט קבע כי די בכך שרופא בית חולים או קופ"ח, המומחה בתחום הפגיעה, נותן אישור מחלה כדי לעמוד בתנאי הראשון. באשר לתנאי השני, קבע בית המשפט כי די באישור היעדרות מקופ"ח או בית חולים, כדי לעמוד בתנאי זה ואין צורך במסמך מיוחד. באשר לטענה השלישית, שהפגיעה לא הצדיקה היעדרות, קבע בית המשפט כי היה על חברת הביטוח להוכיח זאת.

התובעת, הוכיחה בצורה הטובה ביותר העומדת לרשותה, כי היא לא יכולה הייתה לשהות בבית הספר, וככל שחברת הביטוח רצתה "לדחות" הוכחות אלו, הרי שהיה עליה להביא ראיות נגדיות, והיא לא פעלה כך.

לאור המסמכים הרפואיים שהוצגו בפניו, קבע בית המשפט, הרי שלא היה מנוס מהקטינה, אלא להישאר בבית, שכן ייתכן כי אם הייתה הולכת לבית הספר, הפגיעה הייתה מחמירה. לפיכך, קבע בית המשפט, על חברת הביטוח לשלם את התשלום בגין ההיעדרות בתוספת הוצאות משפט.

(תאדמ (נצ') 5708-09-22 פלונית (קטינה) באמצעות הוריה נ' עיריית עראבה- התנהל בבימ"ש שלום בנצרת - פס"ד ניתן בתאריך (10/03/2023).

אבי קיסוס, עו"ד משנת 2012, גר בספיר משנת 2014, נשוי לחיה ואב לארבעה ילדים. עוסק בעיקר בתחום חדלות פירעון והוצאה לפועל. * עו"ד אבי קיסוס לא ייצג באף אחד מהתיקים המובאים בכתבה



בפוליסה שנשלחה לדוד לא צוין פרק 4 באופן מפורש, ולפיכך, קבע בית המשפט, כי התנאים הקובעים בפרק 4 לנספח - ולפיו חברת הביטוח תבחר את עורך הדין ותקבע את שכר הטרחה - אינו חל על פוליסת הביטוח שאותה רכש דוד. לפיכך, קבע בית המשפט, דוד פעל כדין, ולא הפר את תנאי הפוליסה. כתוצאה מכך, קבע בית המשפט, על חברת הביטוח להשלים לדוד את הסכום שלא שילמה לו, בניכוי השתתפות עצמית ובתוספת של 750 ₪ הוצאות משפט. (תק (מ"א) 23/08 דוד בוטבול נ' מגדל חברה לביטוח בע"מ- התנהל בבית משפט לעניינים מקומיים במעלה אדומים - פס"ד ניתן בתאריך (26/03/2023).

האם יש צורך באישור מומחה או שמספיק באישור קופ"ח?

קטינה נפצעה בבית הספר, רגלה גובסה והיא נשארה בביתה 68 ימים במצטבר באישור רופא קופת חולים. האם אישור זה מספיק כדי לקבל זכאות לתשלום מחברת הביטוח? מה פסק בית המשפט?

הקטינה, (שמה לא פורסם בפס"ד ולכן תיקרא קטינה) בזמן שהותה בבית הספר, נפגעה בקרסול במסגרת שיעור חינוך גופני. מיד

לאחר סיום ניהול ההליך הפלילי, פנה דוד לחברת הביטוח "מגדל" בדרישה לקבל החזר עבור שכר טרחה ששילם, וזאת בהתאם לתנאי הפוליסה. חברת הביטוח סרבה לשלם לדוד את הסך הנדרש, וחלף זאת הסכימה לשלם לו רק את הסך של 2,019 ₪ ולא יותר. לפיכך, הגיש דוד תביעה נגד חברת הביטוח "מגדל" לבית משפט לתביעות קטנות. חברת הביטוח טענה כי הדרישה לתשלום שכר טרחה אינה עומדת בתנאי הפוליסה, שכן, על פי תנאי הפוליסה עליה לקבוע מי עורך הדין המייצג ומהו שכר טרחה שישולם לעורך הדין המייצג בהליך הפלילי (בתיק התעבורה).

הנתבעת טענה שבכך שדוד פנה לעורך דין אחר, מבלי לפנות אליה קודם, הוא פעל בניגוד לתנאי הפוליסה ולכן לא מגיע לו ייצוג. לטענת חברת הביטוח, התשלום של 2,019 ₪ נעשה לפנים משורת הדין ועל אף שדוד פעל בניגוד לאמור בחוזה הביטוח.

בית המשפט עיין בתנאי הפוליסה, ומצא כי דוד קיבל את מסמך הפוליסה שם כתוב כי "נספח 1 יהיה חלק בלתי נפרד מהפוליסה". יחד עם זאת, באותו נספח נכתב במפורש - בחלק המתייחס לייצוג משפטי - פרק 4 לנספח - כי פרק זה יחול אך ורק אם צוין מפורש בפוליסה.

קמח, ביצים ועט

עמית שמיר

סלט

אני לא יודעת אם הקצב של ההכנה איטי בגלל שאני מפחדת להיחתך או בגלל שחשוב לי להשקיע ולדייק, אולי זה פשוט כי דווקא בחיתוך סלט אני מרגישה במדיטציה. או כך אין ספק שהאנרגיה שבה אני ניגשת לחיתוך, לתיבול, וגם לאכילה עצמה משפיעה על דרך העיכול בגוף שלי.

גם אם מישו אחר מכין לי את האוכל. נגיד ממש עכשיו מול העיניים שלי, אהובי השף מקלף את המעטפת של עגבניות השרי הקטנות אחרי שחרץ אותן בקצה, חלט אותן במים חמים והעביר למי קרח. הוא לא שם לב שהרגליים שלו מקפצות לצדדים והידיים המיומנות שלו שולפות את הקליפה, ממשיכות את תנועת היד כלפי מעלה כריקוד מודרני חושני. כשהוא מבשל כל הגוף שלו חוגג את העשייה אבל אחרת לגמרי ממני, הוא עובד בקצב כל כך מהיר שאם מידי פעם אני שומעת אותו מזמר את "שירת הכוויות" אני יודעת שלא יכל לחכות שהדברים יתקררו. זה בוער בו.

לי את האוכל...

את המלפפון אני כבר לא מקלפת, כדי לא להוריד ממנו את הקריספיות הטבעית ומלאת

הערכים התזונתיים. אז אני לוקחת אותו בשלמותו ופורסת אותו דק דק עם הסכין לכל אורכו, מניחה את שחתכתי צפוף וצמוד, משנה כיוון לרוחב, שומרת אצבעות כלפי פנים וסכין כלפי חוץ וקוצצת אותו בלי אוויר בריאות. כשהוא מוכן לעבור לקערה אני משחררת נשיפה ארוכה. ואז לוקחת את העגבנייה.

אני לא יודעת אם הקצב של ההכנה איטי בגלל שאני מפחדת להיחתך או בגלל שחשוב לי להשקיע ולדייק, אולי זה פשוט כי דווקא בחיתוך סלט אני מרגישה במדיטציה. כך או כך אין ספק שהאנרגיה שבה אני ניגשת לחיתוך, לתיבול, וגם לאכילה עצמה משפיעה על דרך העיכול בגוף שלי.

גם אם מישו אחר מכין לי את האוכל.

נגיד ממש עכשיו מול העיניים שלי, אהובי השף מקלף את המעטפת של עגבניות השרי הקטנות אחרי שחרץ אותן בקצה, חלט אותן במים חמים והעביר למי קרח. הוא לא שם לב שהרגליים שלו מקפצות לצדדים והידיים המיומנות שלו שולפות את הקליפה, ממשיכות את תנועת היד כלפי מעלה כריקוד מודרני חושני. כשהוא מבשל כל הגוף שלו חוגג את העשייה אבל אחרת לגמרי ממני, הוא עובד בקצב כל כך מהיר שאם מידי פעם אני שומעת אותו מזמר את "שירת הכוויות" אני יודעת שלא יכל לחכות שהדברים יתקררו. זה בוער בו.

לפעמים אני יושבת וכותבת במשך שעות מול המטבח, מרימה את ראשי רק כשמגיע אליי ניחוח ארומטי מיוחד שמעורר את סקרנותי למה שמתחולל שם בתוך הסירים. ברגעים האלה אני מתבוננת וחוקרת את תנועותיו, מפליגה לי במחשבות על מה עובר לו בראש, על מה הוא חושב כשהוא מבשל? האם טרוד בחתול שמטפס לנו על גג הבית או שמא מהרהר האם הלימון הכבש עדיף על הצלפים בסלט? אם אזכיר לו עכשיו שעוד לא תלה כביסה כמו שאמר שיעשה לפני שעה זה יוציא אותו מריכוז? האם עצר את הבלנדר וניגש לתת לי נשיקה כי היה עסוק גם הוא במחשבותיו עליי?

בהנחיות במדיטציה מזכירים להתרכז בנשימה, להיות קשובים לתחושות הגוף ולמחשבות החולפות, אך לא לתת להן להשתלט או להסיט אותנו מהמיקוד ב"כאן ועכשיו". גם ברגעים אלה כשאני כותבת ומתפלפלת לי בתיאורים אני נעה בין זרם שוטף של מילים חופשיות ומשוחררות ממעצורים לבין השהיות. מה השעה. מה אוכל היום בצהריים. איפה השלט של המזגן. משחק פינג פונג בין מחשבות חיצוניות למחשבות פנימיות שמשפיע על היצירה שלי. שמה לב, לוקחת שאיפה עמוקה וממשיכה לכתוב.

השף קוצץ במהירות מוגזמת את הבצל הסגול, כשהוא ממש נכנס לזה הוא אוהב לתופף על בולים (קערות נירוסטה) מחזיק בהן ככוכב רוק באמצע הופעת ענק, כשאני הקהל המריע והנלהב שלו מהיציע. אני לא מצליחה להתרכז עם החגיגה האנרגטית הזו, וגם לא רוצה ללכת לחדר, נהייתי רעבה. אני ניגשת למקרר ושולפת משם פרוסת גבינה צהובה. צוחקת כל הדרך לספה איך מרוב בישולי גורמה, מחשבות וכתובה בבית שלנו אני לפעמים רוצה פשוט לשחרר אחיזה ולסתות, "פה גדולללל..." ולאכול.

עמית שמיר, תושבת צוקים, אוהבת לביים סרטים ולשרבט מילים. מלווה ומנחה מסעות כתיבה. הכי אוהבת לאכול. יחד עם יונתן, בן זוגה, מארחים ארוחות פופ אפ בביתם.



צילום: אפרת פרנקנשטיין

סלט של השף יונתן דהן

בין המלאכותי לאמיתי

לחיי המדבר יש משמעות ייחודית ועמוקה עבור מי שמתגורר בו. המדבר, על נופיו העצומים ותנאיו הקיצוניים, מהווה מצע לתחושה עמוקה של שלווה והתבוננות פנימה. המחסור במשאבים והצורך להסתגל כדי לשרוד בסביבה מאתגרת כל כך מטפחים חוסן, הסתמכות עצמית וחיבור עמוק עם הטבע. השקיעות מעוררות הכבוד של המדבר, שמי הכוכבים הנרחבים והדיונות המשתנות ללא הרף יוצרות תחושת פליאה ומעוררות הערכה עמוקה לעולם הטבע. בסופו של דבר, המשמעות של חיי המדבר טמונה ביכולתו להציע חוויה טרנספורמטיבית, חיבור לטבע והזדמנות לצמיחה אישית מתמדת. התחברתם לפסקה? עבודת כתיבה לא רעה בכלל של בינה מלאכותית.



לפשוט את הרגל, ועוד אין סוף השלכות, על עסקים, נותני שירותים, כותבי תוכן ועשרות אלפי עבודות, ברור שזה מלחיץ.

השאלה הגדולה היא לא האם יהיה או לא יהיה השינוי הזה? זה כבר כאן, זה ישטוף כמו צונאמי, אנחנו נקרא ספרים ולא נדע אם כתב אותם סופר או רובוט, נכין מתכונים ולא יהיה ברור אם פיתחו אותם שפים או רובוטים, עבודות ישנו פנים, תהיה לנו מזכירה או מזכיר אישי שיעשה בשבילנו הרבה מטלות ולא נשלם לו שכר וגם לא נביא לו שובר לחגים כי הוא... מלאכותי. זה כבר כאן, שאלת השאלות היא מה חשוב לנו לפתח בדור הבא ובמה חשוב לנו להתפתח כאן ועכשיו בעולם שבו בינה מלאכותית תתפוס את קדמת הבמה, בעולם של פייק שנוצר ומפורסם בקלות רבה מדי, שנראה מאוד אמיתי, בעולם שבו מאחורי דברים תמימים כביכול, עומד שיווק מתוחכם, עולם של מידע מהיר שרעיל לפחות כמו אוכל מהיר שאוכלים על בסיס קבוע, איך נישאר רלוונטיים בעולם כזה? מה אנו צריכים לפתח? איזה יכולות?

כשמסתכלים בהיסטוריה האנושית הכללית

התחברתם לפסקה? עבודת כתיבה לא רעה בכלל של בינה מלאכותית שהתבקשה לכתוב פסקה על "למה חיי מדבר הם משמעותיים", או יותר מדויק, יש לומר, עבודה של chat GPT, שנדמה כי על כל שאלה יש לו תשובה, ותשובה טובה מאוד! העולם עובר מהפכה עצומה ממש ברגעים אלו, מהפכה שנוגעת ותיגע בכל אחד ואחת מאיתנו, מהפכת הבינה המלאכותית, מהפכה שתחייב אותנו להשתנות. כל תהליך שינוי, קטן כגדול, מפעיל בנו מנגנון ראשוני של התנגדות, קושי לשחרר את מה שהיה עד כה, פחד מהעתיד לבוא, ואפילו חוסר אונים אל מול השינוי שקצת נכפה עלינו כאנושות, אולי מחיר הקידמה? מה זה אומר "בינה מלאכותית"? זה אומר שקיבלתי עקיצה לא נעימה שנראית לי חריגה מעקיצה רגילה, אני מעלה תמונה של העקיצה לבינה המלאכותית, והיא בכמה רגעים סורקת מיליוני תמונות ואבחונים של עקיצות כאלו מכל העולם ונותנת לי אבחון שכנראה יהיה יותר מדויק מרופא שראה רק אלף עקיצות כאלו בחייו. מה זה אומר? שהרבה מקצועות נהיים מיותרים, שהרבה מדרכי הלימוד, האקדמיה, כפי שהיא, עלולים



מהמגירה

אמנון נבון

תמיד היא צודקת

"לא צריך את זה, מי יגע בזה בכלל?" אמרה לי זוגתי כשהכנסתי אריזת עוגיות "עבאדי" לתרמיל לקראת נסיעתנו לאוסטרליה.



ואני בעיקשותי השארתי את העוגיות בתרמיל, בהיזכרי בטיולים בארצות נכר כשפנטזתי על עוגיות "עבאדי" בטעם ישראלי, בשעת ערב עת חזרתי למלון ובטני מקרקרת.

לאחר שעות ארוכות של טיסה מייגעת, נחת מטוסנו בנמל התעופה של סידני. בעודנו מחכים למזוודות שיגיעו. הסתער עלינו קלב קטן שנראה כמו הכלאה של פודל ודינגו והפיל מעל עגלת המטען את תרמילנו ארצה.

שוטרת מכס צעירה שהייתה קשורה ברצועה לכלב, פקדה עלינו לפתוח את התרמיל. כלילתי ועיקשותי התגלו בפרהסיה. המוכסת שלפה מהתרמיל את שקית ה"עבאדי". "מדוע לא הצהרתם על הטובין שהברחתם לאוסטרליה?" שאלה. מסתבר שהדינגו בעור של פודל, חיפש תפוחי עץ שהיו בתרמיל, ביודענו את רגישותם של האוסטרלים לפירות ארצנו, אכלנו אותם בחניית הביניים בהוגג-קונג. ריח התפוחים נשאר בתרמיל והוא שהביא לגילוי ה"עבאדי".

ייבוא של ריח תפוחים, מסתבר, אינו אסור על פי ספר החוקים הנוקשה של אוסטרליה - אבל הוא שהסגיר את ה"עבאדי".

נשלחנו אחר כבוד להיחקר על "ההברחה". השקית החשודה עברה בדיקה אצל מספר מוכסים שכל אחד בדק אותה והריח בארשת פנים רצינית. לבסוף הועברה

ואולי כל אדם בהיסטוריה הפרטית שלו, אפשר להבחין שמה שלא הרג אותנו, חישל אותנו, או במילים אחרות, התמודדויות מאתגרות היוו מדרגה עבורנו לטפס בה מעלה למקום של חוזקה, עוצמה, הסרת האיום והתפתחות. הבינה המלאכותית יכולה להוות לנו מדרגה כאנושות להתעלות, להיות אדם שלם יותר, מפותח יותר בהיבטים שלא הדגשנו מספיק עד היום, אלו ההיבטים שבהם אנו מנצחים את המכונה, את המלאכותי, יתכן כי המתנה בבינה המלאכותית היא המדרגה להיות מסוגלים להיות בתבונה אמיתית. כנגד הבינה הקרה - תבונה רגשית, וכנגד המלאכותי - הכי אמיתי שיש.

היכולות לזהות אמת, לחוות רגש, לחוש אמפתיה, לפתח את הכושר האינטואיטיבי הן אלו שיבדילו אותנו מהמכונה, הן אלו שבכל תחום יתנו לנו יתרון וישאירו אותנו יצרניים, רלוונטיים, חיוניים. בעולם אידיאלי נשתמש בבינה המלאכותית כדי לקצר זמנים, להקל עלינו, לעשות עבורנו פעולות טכניות, לתת לנו אבחונים שיקצרו זמנים ותהליכים שדורשים זמן, אנרגיה וכסף, וכל האנרגיה שנחסוך תפנה אותנו להשקיע בפיתוח עצמי, קהילתי, סביבתי, שישרת משהו גדול יותר, שיקדם אותנו אל עבר משמעות, אל חיים טובים, בריאים, שמחים.

בינה מלאכותית תחייב אותנו בעולם זמין, מהיר, עולם האינסטנט, לחפש את הייחודיות שבנו כפרטים וכאנושות, את העומק והדיק, נלמד לפתח יצירתיות, לסגל חשיבה ביקורתית שבוחנת מה אמת ומה לא, נלמד לחפש אמת... ומי בנו יודע לזהות אמת אם לא הרגש? אם לא הכוחות האינטואיטיביים שלנו שהם ישנים לרוב, ולא בשימוש כבר עשורים שלמים... הבינה הרדימה אותם, אבל הם יצטרכו להתעורר כי טוב האדם מהמכונה בגלל ובזכות הלב שלו, הרגישות, היכולת לשמוח, האמונה ועוד ועוד שפע יכולות אנושיות שבנו.

כנגד מה שהבינה המלאכותית מביאה נהיה האנטי רובוט, יותר רגישים, פתוחים, יצירתיים, יותר בוחנים לעומק, מבחינים בין שקר לאמת, הברכה שמביאה הטכנולוגיה הזאת זה להיות יותר אנחנו באמת.

אורנה הורביץ, בת 42, נשואה ואמא לשלושה ילדים. נקלטה בקיץ האחרון במושב חצבה ועתידה לבנות את ביתה ביישוב החדש עיר אובות. מרצה, מנחת קבוצות ומנחת סדנאות לארגונים וחברות.

השקית לידי המוכס הראשי שהיה באמצע שתית הקפה שלו. רב המוכסים נטל עוגיות "עבאדי" מתוך השקית, כמו חבריו, תוך מבט חשדני הריח אותה, נתן ביס, לגם מכוס הקפה ולפתע אורו עיניו, מיד אושרה כניסתנו לאוסטרליה עם ה"עבאדי".

למחרת היום, לאחר טיול מייגע בסידיני חזרנו רצוצים ועייפים למלון בשעת ערב, נכנסה זוגתי למיטה ואמרה לי: "אני רעבה נורא, תביא לי איזה "עבאדי"..."

אמנון נבון, בן 81, חקלאי מדור מייסדי מושב עין יהב.

אדריכלות ועיצוב

אדריכל ערן זהרני

בנייה אקלימית בערבה

במדבר ובערבה בפרט, עומדים בפנינו מספר אתגרים משמעותיים הקשורים בתנאי הקיצון - חום, יובש, בוהק, סופות חול ואבק. הפעם אתמקד בתכנון אקלימי ייעודי לסביבת הערבה, ואיך להתאים את עצמנו בבנייה לאקלים המאתגר.

שמש ישירה

קרני השמש מחממות את מעטפת המבנה, אלו שחודרות דרך חלונות ודלתות מחממות מאוד את החלל. על כן יש לדאוג לפתרונות הצללה שעובדים עם זווית השמש בעונות השנה כך שבקיץ אור ישיר לא נכנס, ובחורף כשהשמש עושה מסלול נמוך יותר בשמים, האור נכנס ועוזר בחימום החלל.

בקיץ השמש צריכה להישאר בחוץ - כלומר וילון לא יעזור כי החום פוגע בו ונשאר בתוך הבית, אנחנו רוצים מראש להשאיר את האנרגיה העודפת הזו בחוץ. הצד הדרומי הינו הצד הנשלט ביותר מבחינת השמש ועל כן בניגוד לתפיסה הרווחת, הדרום הוא הצד שהצללה טובה שלו תיתן מענה טוב להפחתת החום בבית, להשגת תאורה טבעית ועצירת השמש הישירה בעונת הקיץ. בישראל זווית השמש ביוני, באמצע היום, היא 81 מעלות ועושה מסלול ארוך יותר בשמיים, זווית השמש בדצמבר, באמצע היום, היא 34 מעלות ועושה מסלול קצר יותר בשמיים. בתכנון יש לקחת

מצב שהאדמה סופגת קרינה חזקה והאוויר דחוס יותר ועומד, ובלילה החום שנפלט מהאדמה נשאר כלוא בחלקיקי האוויר ואין מספיק רוח שתישא את החום הלאה.

כדי להגיע לנוחות אקלימית בתנאי הקיצון בערבה, צריך לשלב מספר עקרונות ואלמנטים. איך עושים את זה? על מה צריך להקפיד? והאם אפשר לשפר נוחות אקלימית של מבנה קיים?

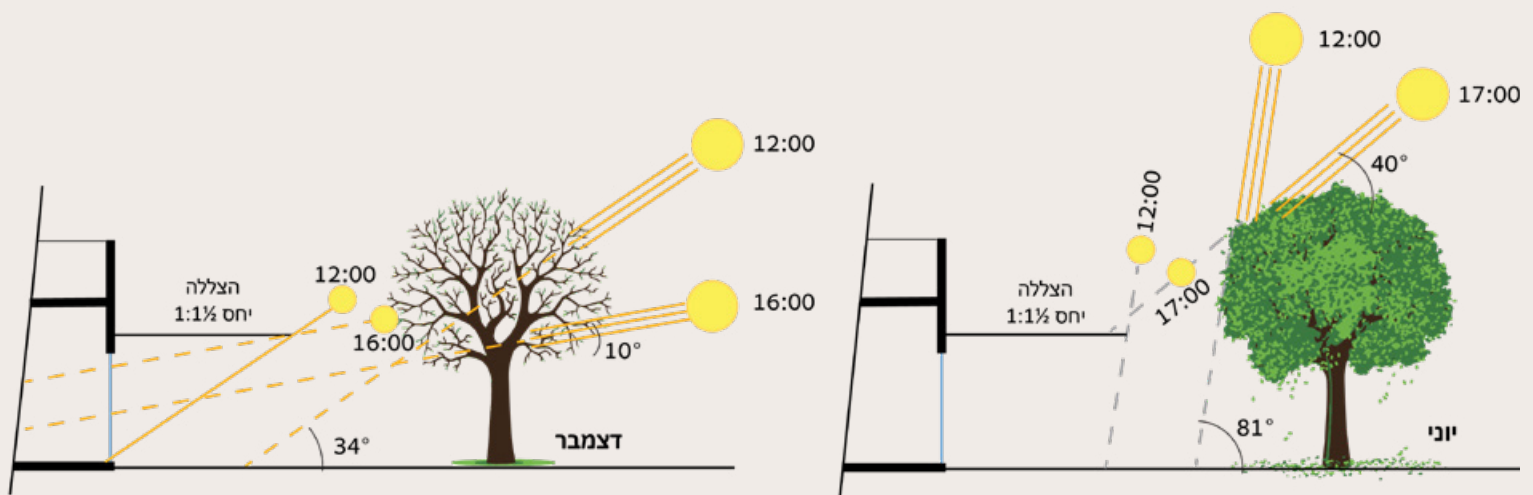
הדרך להשגת תוצאות טובות היא שילוב של מספר עקרונות, להם יש היצע מגוון של פתרונות.

העמדה והצללה מותאמת לשמש

ההעמדה היא מיקום המבנה, הכניסה שלו וההפניות שלו ושל שאר האלמנטים במגרש. העמדה נכונה יוצרת ניצול מיטבי של צל ואוויר טבעי, זרימה ומעברים יעילים במגרש תוך שמירה על קווי המבט אל הנוף. בהעמדה נקבע את כיוון הכניסה, גודל הפתחים אל מול ההפניה לנוף, לשכנים, לכביש וכן התחשבות בשמש ובחזיתות "הקשות". התחשבות במוקדי רעש ועוד.

המטרה בתכנון אקלימי היא לנצל, ככל הניתן, את האנרגיה ותנאי הסביבה החיצונית - אור טבעי כל ימות השנה, הכנסת השמש בחורף ומניעתה בקיץ, וכן ויסות עודפי החום בקיץ, כך שבתוך המבנה נוצרת נוחות תרמית כל ימות השנה, בהשקעה מינימלית של אנרגיה. בתכנון נכון וביצוע מוקפד - חשבון החשמל יצטמק וסביבת החיים תהיה נעימה יותר בפחות מאמץ.

הערבה מוגדרת אזור אקלים ד', המאופיין באקלים מדברי חם ויבש, שמיים בהירים כמעט כל השנה ומיעוט משקעים. לפני שנצלול לפתרונות, חשוב להבין שבערבה אנחנו מתמודדים עם סביבה מדברית שונה ומאתגרת יותר מרמת הנגב לדוגמא, כיוון שבקיץ החום הסביבתי נשמר גם בלילה. זה קורה כי אנחנו נמצאים בעמק עמוק, צר וארוך, קטע מהשבר הסורי אפריקאי, התחום בהרי הנגב ממערב ובהרי אדום ממזרח. בנוסף האוויר בערבה מהיבשים בארץ ואין מספיק לחות שתספוג חלק מקרינת השמש בדרך לאדמה. כך נוצר





צילום: הגר דופלט

אלמנט הצללה מערבי - רפפה אנכית - מונעת מהשמש של אחרה"צ לחדור אך מאפשרת לרוח מערבית לעבור. תכנון ועיצוב: אדר' ערן זהרונאי, אדר' שרון רותם סלמה.

הגוונים הכהים יוצרים בליעה ואגירה נוספת של חום ובנוסף הם גם דוהים בצורה לא שווה בעקבות השמש ומתמלאים אבק מדברי. בחוץ מומלץ להשתמש בחומרים שאינם מבריקים - "מט" כדי למנוע החזרי אור ובוהק.

בידוד

שכבת בידוד היא הכרחית, הבידוד צריך להיות מוטמע כמה שיותר קרוב לחזית. בנוסף בידוד הגג הוא קריטי, כ-70% מהחום מגיע מהגג שהינו קו החזית העליונה כלפי השמש. על כן בגג שטוח יש להשתמש בשכבה מינימלית של 7 ס"מ קלקר או 5 ס"מ קצף פוליאוריטני, ובגג רעפים בערבה יש לשים מילוי של כ-16 ס"מ כדי להגיע לתוצאה טובה. מדובר בתוספת עלות של אלפים בודדים שחוסכים לאחר מכן פי כמה וכמה לאורך השנים על חימום וקירור הבית. ניתן לשפר בידוד גם במבנים קיימים, בין אם בטיח תרמי שיש בו גרגירי קלקר ובין עם פתרונות אחרים. מומלץ שהמתכנן שלכם יחשב את ה-R (מקדם ההתנגדות התרמית) של חתכי הקיר והגג. לכל חומר יש מקדם התנגדות ולפי עובי השכבה שלו בחתך הקיר ניתן לחשב ולהבין מהו מקדם ההתנגדות של כל הקיר, ולוודא שהגיע לרמת הבידוד הרצויה. אני ממליץ בערבה לתכנן חתכי קיר וגגות עם מקדם $R=3.5$ ומעלה, שהם אמנם מעל דרישות התקן, אבל תנאי הסביבה בערבה בהחלט מצריכים את זה והתקן לצערי לא מספיק מחמיר.

עצים נותנים "צל קר" - הם סופגים את קרינת השמש ולא מקרינים אותה הלאה. מומלץ לשלב עצים ולנטוע אותם מיד לאחר גמר הבניה, כך לאחר כמה שנים של גדילה הם יתרמו מאוד להצללה וקירור החצר והבית.

- מיקום הצמחייה בהעמדה חשוב מאוד - עצים נשירים בצד המערבי והדרום מערבי של המגרש יכולים בקיץ לעזור בהצללה בשעות הקשות ולהפחית את כמות החום הישיר שמגיע לחצר ולקירות הבית ובחורף להכניס את האור של השמש החורפית פנימה.
- גדר חיה צפופה או גדר אטומה בצד הדרומי והמערבי בגובה של כ-1.5 מ' יכולה להפחית את עוצמת הרוח שפוגעת בבית בסופות חול.

חומרי הבנייה

תנאי הסביבה הקיצוניים מצריכים שימוש בחומרים עמידים מאוד המותאמים לסביבה המדברית בערבה. יש לברר את רמת האחראיות של כל מוצר ולוודא שהוא יודע לעבוד בטמפרטורות גבוהות. עדיף להימנע מחומרים אורגניים החשופים באופן ישיר לתנאי החוץ - כלומר לרוב מדובר בשימוש בעץ, אשר יצריך במשך השנים תחזוקה תכופה. העיקרון המוביל כאן הוא שהמעטפת החיצונית שפוגשת בשמש הישירה, בחום, ברוח ובגשם, צריכה להיות עמידה ומבודדת כדי שתתפקד כמו שריון ותגן על הפנים ועל חומרים פחות עמידים.

גוונים - מומלץ להשתמש בגוונים בהירים.

בחשבון את החזיתות "הקשות" הדרום מערבית והמערבית - איזה פונקציות מתוכננות שם ומהם פתרונות ההצללה שיקלו על עודף החום שחזיתות אלו סופגות בקיץ בשעות השמש החזקות 12:00 עד 17:00.

כדי לקבל הצללה טובה בתקופה שבין חודשים מאי לאוקטובר, הפתרון המומלץ הוא לייצר הצללה לכיוון דרום - ביחס של $1:1\frac{1}{2}$ לפחות - על כל 3 מ' גובה יוצאים 4.5 מ'. לדוגמא פרגולה בגובה 2.70 מ' - יש לצאת כ-4 מ'. אם יש הגנה מצד מערב עם עצים או מבנה, ניתן לרדת ליחס 1:1.

רוח ואוויר טבעי

איך גורמים לתנועת אוויר טובה בבית? לרוב הרוח מגיעה ממערב, לעיתים מדרום בתוספת סופות חול ולעיתים מצפון. יש להשתדל לתכנן שני כיווני אוויר לחדר המרוחקים אחד מהשני, כאשר צד אחד יכול להיות פתח קטן, עדיין הוא יתרום מאוד לזרימת האוויר. ניתן לשלב "מסדרון אוויר" שנכנס בחלון מערבי ויוצא בחלון עליון בחלק המזרחי וכך להיעזר בתנועת האוויר הטבעי ולפנות אוויר חם שהצטבר בחלל הבית.

צמחייה

יש לקחת בחשבון סוגי צמחים המותאמים לסביבה ולהתייעץ - סוג הצומח אם הוא עונתי או ירוק כל השנה, כמות המים שהוא זקוק לה ועוד שיקולים כמו כמות הפריחה / הלכלוך / קוצים וכו'.

מה שבטוח - ביטוח

רמי יערי

קופות גמל להשקעה

**נהוג לומר שמי משקיע, לא שוקע. רמי יערי, תושב
עין יהב ושותף מייסד בחברת Finest סוכנות
לביטוח פנסיוני, מסביר לנו מה באמת חשוב לדעת
ועושה לנו סדר בעולם שלרבים מאיתנו הוא סינית
למתקדמים.**

כלומר, ניתן למשוך את הכספים בכל
עת ולשלם את שיעור המס על רווחים
הנהוג בישראל (25% מהרווח הריאלי)
או לקבל את הכספים כקצבה פטורה
מכל מס החל מגיל 60.

אז מה חשוב לדעת על קופת גמל להשקעה?

החוסכים נהנים מניהול השקעות מקצועי
מבוסס מחקר ואנליזה עם יכולת השקעה
בנכסים לא סחירים (כדוגמת נדל"ן
והשקעה בפרויקטים), מה שמתבטא
בתשואות גבוהות לאורך זמן.
היתרון המרכזי הוא ללא ספק הטבות
המס. בראש ובראשונה האפשרות
לקבלת הכספים כקצבה פטורה מכל
מס החל מגיל 60 (קרן + רווחים), אך גם
מי שיחליט למשוך את הכספים בצורה
הונית (משיכה חד פעמית שניתן לבצע
בכל שלב) יוכל ליהנות מהטבות מיסוי
בהן דחיית תשלום המס למועד המשיכה,
אפשרות לשינוי מסלולים ללא אירוע
מס וכן יכולת נידוד הכספים בין החברות
השונות ללא קנסות או מיסוי.
עוד חשוב לדעת שקופת הגמל להשקעה

קופת גמל להשקעה - מה זה אומר? למי זה מתאים ומה צריך לדעת?

קופת גמל להשקעה היא בעצם מוצר
חיסכון נזיל, אליו ניתן להפקיד סכום חד
פעמי או הפקדות חודשיות בכל סכום.
הכספים מנוהלים על ידי אחת מחברות
הגמל, ניתנים למשיכה בכל עת ונהנים
מניהול מקצועי ואחראי שטומן בחובו
פוטנציאל תשואה (רווחים) נאה בממוצע
שנתי. הפקדות לקופת גמל להשקעה,
עשויות להיות פטורות ממס על רווחים
ומכל מס אחר לאחר לאלו שמשיקעים בהן
למטרות פנסיה.

קופת גמל להשקעה היא כלי חשוב
לחוסכים בכלל ולחוסכים לפנסיה בפרט.
היא מעניקה את הגמישות והנוחות
הנדרשים לניהול השקעות באופן מקצועי
ובצורה פשוטה ונוחה.

קצת רקע: במטרה להגדיל את קצבאות
הפנסיה של האזרחים, השיק משרד
האוצר בנובמבר 2016 את המוצר קופת
גמל להשקעה, שהוא מכשיר השקעה
נזיל המאפשר לקבל את הכספים בבוא
הזמן כהון או כקצבה פטורה מכל מס.

חלונות - יש לקחת בחשבון שדרך החלונות
ותריסי הגלילה נכנס חום לבית. כדי לקבל
בידוד אפקטיבי לחום הסביבתי ניתן לעשות
זכוכית בידודית לחלונות - ולהקפיד שרווח
האווריר בין הזכוכיות הוא לפחות 10 מ"מ.
בנוסף יש לוודא שארגזי התריס מגיעים עם
שכבת בידוד בצד הפנימי.

מסה תרמית

מסה תרמית היא היכולת של חומר לאגור חום
ולשחרר אותו לאט חזרה. כאמור בערבה בניגוד
לאזורי מדבר אחרים, בקיץ החום הסביבתי
נשאר גם בלילה. וזאת נקודה ממש חשובה,
כי כשכל הזמן חם, המסה התרמית נשארת
חמה כל הזמן ויוצרת לנו חום עודף. בערבה
מומלץ להימנע ממסה תרמית מהחוץ לפני.
אפשר ורצוי ליהנות מיתרונותיה של המסה
התרמית בתוך הבית ורק לדאוג שישנה שכבת
בידוד בינה לבין החוץ.

מבנים קיימים שאינם מבודדים, למעשה
סובלים מהמסה התרמית של הקירות והפתרון
הפשוט הוא שכבת בידוד חיצונית.

איזון לחות

הנוחות התרמית ולמעשה הבריאות שלנו
נקבעת גם לפי רמת הלחות בבית. תנאי הלחות
האידיאליים בטמפר' החדר היא בין 40-60%.
זה מרגיש נעים בעור, הנשימה יותר רגועה
ויש מחקרים רבים בעניין. אחד המרכיבים
הטבעיים הקיימים בכל מקום והוא מווסת לחות
מושלם היא אדמה, כך שמומלץ להשתמש
בטיח אדמה אפילו בקיר אחד. הלחות נספגת
בקיר/בטיח ומתנדפת ממנו כך שנשאר האזון
שהוא בדיוק טווח הלחות שהוזכר. מספיקה
שכבה של כחצי ס"מ כדי לתרום משמעותית
לאיזון הלחות בחלל. מומלץ לשקול בבנייה
בחומרים טבעיים כמו בלוקי המפ-קריט אשר
יכולים לתת מענה מצוין בבידוד ואיזון הלחות
בבית ושמירה על אוויר בריא.

בנוסף החזיקו מספר עציצים בתוך הבית -
הצמחים גם תורמים לוויסות הלחות.

זו הייתה רק טעימה לתחום, קיימים עוד
פתרונות רבים ומגוונים שנותנים מענה טוב
ליצירת נוחות אקלימית בבית. אם לוקחים
בחשבון את העקרונות ומיישמים בצורה
מוקפדת, התוצאה תהיה בית נעים בסביבה
האקלימית הקיצונית בערבה, עם שימוש
מופחת במזגנים ובאמצעי קירור וחימום אחרים.

אדריכל ערן זהרונ

אדריכלות ועיצוב פנים

גר בעין יהב, 055-6669109



לחסוך ולהרוויח מהריבית. איך עושים זאת נכון?

מקצוע שמבינים בתחום ויכולים לייצג אתכם נאמנה. מתכנן פיננסי בעל רישיון יוכל לסייע לכם בבחירת חברה מנהלת, בהתאמת מסלולי השקעה ובפיקוח על ההשקעה לאורך זמן. בהצלחה.

רמי יערי, תושב עין יהב מזה 3 שנים ושותף מייסד ב- FINEST סוכנות לביטוח פנסיוני שמתמחה בפיננסים וניהול השקעות. מילא מגוון תפקידים בשוק ההון וכיהן כסמנכ"ל בכיר, חבר הנהלה וראש חטיבת הלקוחות בפסגות בית השקעות. בעל תואר ראשון בכלכלה ותואר שני במשפטים.



איך קופת גמל להשקעה יכולה לשמש לחיסכון עבור הילדים?

הפקדות לקופת גמל להשקעה הינן דרך יעילה לחסוך עבור הילדים, הן באמצעות פתיחת קופת גמל להשקעה על שם הילד והפקדה חודשית למסלול מנייתי (שכולו מניות ונחשב למסוכן יותר ורווחי יותר לאורך זמן) או כלליים והן על ידי פתיחת קופות גמל להשקעה על שם ההורה כמספר הילדים ועדכון כל ילד כמוטב בקופה אחרת. היתרון בחלופה השנייה הוא שהכסף נשאר על שם ההורה ומותיר את האפשרות להעניק לילד את הסכום הנצבר בבוא היום לכל מטרה שההורה יחליט, לעומת החלופה של פתיחת הקופה על שם הילד, שכבר מגיל 18 יכול לעשות בכספים כרצונו מאחר והוא הבעלים של הקופה.

לסיכום,

אם השם קופת גמל להשקעה צלצל לכם מוכר אבל עוד לא ממש עשיתם עם זה משהו, זה הזמן לדאוג לעתיד שלכם ושל ילדיכם ולהשתמש במוצר החיסכון המעולה הזה. ואם כבר החלטתם להשקיע ואינכם בקיאים בתחום ההשקעות, עדיף לעשות זאת בעזרת אנשי

מאפשרת לעדכן מוטבים בחשבונות החוסכים ולקבל הלוואה בתנאים מעולים עד ל-80% מהיקף החיסכון. החברה המנהלת של קופת הגמל להשקעה מחויבת לפרסם את התשואות מדי חודש באתר "גמל נט" ובעיתונות הכלכלית וניתן לעקוב אונליין בכל עת אחר היתרות והרווחים שנצברו.

בשל יתרונותיה ועל מנת שקופת גמל להשקעה לא תשמש כ'מקלט' מס לעשירים' כהגדרת האוצר, הוחלט על תקרת הפקדה שנתית של כ-75,000 ₪ לכל חוסך מדי שנה.

יתרונות אלו הובילו לכך שהתשואה הממוצעת בקופות הגמל להשקעה, עמדה על ממוצע רב שנתי של כ-7% הגבוה מהריבית המוצעת בפקדונות שהייתה אפסית בשנים האחרונות, והחלה לעלות, לאחרונה, בעקבות החלטות הריבית של בנק ישראל. החיסרון המרכזי הוא שישנן תקופות של תנודתיות וירידות שיערים. מאפייני המוצר, כפי שפורטו לעיל, הופכים אותו לחלופת ההשקעה העדיפה לטווחים בינוניים - ארוכים על פני כל האחרות (בסכומים אלו), על פני פיקדון בבנק, רכישת מניות וקרנות נאמנות באופן עצמאי ואפילו על פני ניהול תיקים ופוליסות חיסכון.

חילים מרפאות

נטע אלינסון

רופא אור

"בתור לרופא עור חושב לעצמי, כמה היה זה נפלא אם היה גם רופא אור, כזה שמביט בנשמתי ומאבחן את כל הנקודות השחורות. את חלקן הוא היה מוציא כבר במקום ולשאר היה מורח משחת הכלה ופוקד עליך בציווי לנות, לאהוב את עצמך וללבוש סבלנות לפחות פעמיים ביום" (אהרון בס)

חוכמת הצ' קונג

"כדי להניס את החושך אין צורך להלחם עם מקל גדול, כדי להניס את החושך מספיק גפרור קטן" אמר המורה לצ' קונג.

המורה שלי לצ' קונג הסביר לנו בשיעור על רובד עמוק שנמצא באומנות הזו - כדי להתקדם קדימה תמיד נצמד קודם צעד אחורה. כדי להוריד רגל למטה נרים קודם את הרגל למעלה. לכל תנועה שנעשה בצ' קונג, תיקדם תנועה הפוכה בדיוק. המשמעות של זה היא שהתנועה קדימה, באה מהכוח שצברנו בעצם ההליכה אחורה רגע קצר לפני כן. ממש כמו תנועת הרוגטקה, שכדי לזרוק באמצעותה כמה שיותר רחוק, נמתח אותה קודם בחוזקה לאחור.

וכשבחיים - אנחנו מרגישים שהמציאות לוקחת אותנו אחורה במקום קדימה, למטה במקום למעלה, אנחנו עלולים להרגיש אבודים ולשקוע במרה שחורה. אנו עלולים להיות בטוחים שהחושך הזה הוא חזות הכול והוא כאן כדי להישאר.

ויום אחד, כשתהיה לנו פרספקטיבה טובה, נסתכל אחורה, לנקודות של חושך בחיים שלנו, ואולי נראה שהן בכלל היו מקפצה משמעותית לחיים שלנו. שהמציאות המורכבת, דווקא נתנה לנו כזאת בעיטה קדימה שהיא ממש שינתה אותנו מקצה לקצה. ומי היינו היום בלי אותו אתגר...

יש אפילו אנשים שיצהירו שלא היו מוותרים על אותה נקודת קושי והיא מי שבנתה אותם

יותר מכל חוויה אחרת בחיים. השאלה היא מה עושים כשאנחנו בעומק החושך, כשעוד לא עברנו את הקושי לצד השני של הגדה כדי שתהיה לנו פרספקטיבה. מה אז יעזור לנו וייתן את הכוחות להזדרז לחיות?

אולי ההבנה שהחושך בונה אותנו בדיוק כמו שהאור בונה אותנו.

אולי ההבנה שבלי מציאותו של החושך לא היינו מבחינים באור שמגיע.

אולי ההבנה שהחושך הוא זמני ותמיד תמיד בסוף הלילה עולה השחר.

"כדי להניס את החושך אין צורך להילחם עם מקל גדול, כדי להניס את החושך מספיק גפרור קטן" אמר המורה לצ' קונג.

האמינו בעצמכם, זה עובד

היה לי מורה בכיר מאוד. רופא, מטפל, יועץ, שהיה מלמד דברים נפלאים ועמוקים, ובסוף כל שיעור היה אומר - "עכשיו שימו את כל מה שאמרתי בצד ותולידו את הדברים מתוך עצמכם".

כלומר, הוא אמר "אמרתי חידושים יפים ועצות לחיים, אבל עכשיו, אחרי ששמעתם את מה שהיה לי לאמר, תתנו לדברים לחלחל מתוך עצמכם וכפי שמתאים לכם". וברגעים אחרים, כשלמדתי שיטות, והביטחון העצמי וההקשבה לעצמי היו פחות, ניסיתי להתאים את עצמי בכוח ל"שיטה", זה כמו שמנסים ללבוש בגד שהוא לא במידה שלך ואפילו לא תמיד בטעם שלך והתוצאה של זה היא

אי נוחות במקרה הטוב וכאב במקרה הרע. מותר ללמוד הכול, ולהיפתח בראש ובלב ולהתחדש ולקבל השראה ממי שכבר "עשה את זה", "הצליח", "ראה ישועות", אבל תמיד לבוא מתוך ערך עצמי, מתוך חיבור פנימי.

ולמדתי ועדיין לומדת שיטות משיטות שונות, אבל הלימוד הגדול מכולן הוא להרפות בתוך השיטות. לא להתרגש מדי גם לא מהשיטה המצליחה/ המוכרת/ המבטיחה/ המוכחת ביותר בעולם. בתוך כל שיטה - חפשו את עצמכם. כי אם אני אהיה השיטה ולא עצמי - העולם יפסיד אותי. את האור הייחודי שלי. ומותר ליישם שיטות רק חלקית. היו שיטות שלמדתי ולא אהבתי אבל כן לקחתי משם משהו אחד שכן התאים לי. וזה המון. וזה מספיק.

וכפי שכתבה כל כך יפה פנינה גפן:

"קראי לשיטתך בשמך

ושובי

חזרה אל עצמך"

נטע אלינסון

תושבת ספיר, נשואה לנתנאל ואם ל-5 ילדים, מלווה תהליכי החלמה באמצעות טיפולי עומק המסייעים בעת קשיים פיזיים וריגשיים, מתמקדת בטיפול אנרגטי ותת מודע.

לכל קמט יש סיפור

אורנה טל

אני הילד הכותב

"הילדים הכותבים נולדו לתוך זה: בדידות וכאוס, ערפל וחוסר אמון בסיסי. הילד הכותב חושב שמה שהוא באמת רוצה זה לסדר את החיים האלה מחדש, והפעם כמו שצריך. הילד הכותב מחפש דרך לכתוב את עצמו החוצה מכאן... וכשאתה כותב הילדות קופצת עליך, ובשעות שאתה כותב אתה שוב ילד." (יהונתן גפן)



הילד הכותב.

"ובכל פעם שאנחנו יושבים לכתוב, אנחנו מקימים לתחייה משורר מת שמתחבא בתוכנו, ולרגע יש לנו איזושהי הארה ותבונה, וכן, מאוד יכול להיות שאין לנו הכישורים הנחוצים להיות אזרחים מועילים, אבל החברה האנושית צריכה לשמוח שאנחנו ילדים כותבים, כי מי יודע אילו נזקים היינו עושים אם לא היינו כותבים." (יהונתן גפן).

השרב הכבד של הקיץ עושה שפטים במילים שלי, והן לא מסתדרות בשורות קצרות. אין בהן חריזה או משקל וגם לא דימוי מעורפל. השרב מכביד על המילים שלי.

הקיץ תמיד מביא אתו סופים והתחלות. רגעים של אחרי ורגעים של לפני. ואני הילדה הכותבת רכונה ליד השולחן. יראה מפרידות ויראה מהתחלות חדשות.

הילדה הכותבת.

מנסה להקים לתחייה את המשורר המת שבתוך גופי, ולהמציא עבורו וגם עבורי הארה במילים קמלות משרב. הילדים הכותבים שלי יצאו לחופשה ממילים כתובות. הם בוודאי לא יכתבו את הימים שלהם. הם ידברו אותם ויסמנו אותם באימוג'ים של פרצופים. הילדים שלנו למדו לסמן רגשות בפרצופים. ואני, אני אמשיך לחפש מילים של שרב כדי להגיד את ימי הקיץ ואת הפרידות שחורטות שאריות של זיכרונות על ליבנו. אני אחפש בהן תבונות והארות שאינן מתכלות בחמסין, ואינן נמסות בימים לוהטים של קיץ.

המת שאבקש להחיות? האם אתה שומע בארץ המתים? האם אתה מקשיב.

אורנה טל, מתגוררת בצופר. בת, אמא וסבתא. דור שני בעין ייב. מחנכת ב"שיטים", ומורה לכתיבה יצירתית. בימים אלו מסיימת תואר שני בספרות עברית וכתיבה יצירתית.

אחר כך אחכה לילדים הכותבים שלי. אלו שהפסיקו לכתוב בקיץ, אלו שאמרו לי שלום והלכו לחופשתם, אלו שנחרטו בליבי.

ואתה, יהונתן גפן, הילד הכותב, האיש הכותב, המצפן של מילותיי הכתובות, האם תשלח לי מילים מהמקום שבו הנך? האם תמשיך לחרוט את חיינו? האם תהיה בתוך ליבי המשורר

דיבורים מהלב

שחר שנער

בדידות - המחלה של העולם החדש

איך זה יכול להיות, שתחושת הבדידות של האדם רק הולכת וגואה? איך זה יכול להיות שכמות האנשים שמסיימים את חייהם בעקבות תחושת בדידות וניכור נמצאת בעלייה מתמדת? היינו מצפים מתקופה כזו של שפע ופתיחות בדיוק את ההיפך. אז למה זה קורה בעצם, ומה השתבש בדרך?

בשדה הווירטואלי, אבל כתופעה כללית, תהיו בטוחים שזה בא על חשבון היכולת שלנו להיות אותנטיים, כנים וישירים במערכות היחסים שלנו, וחשוב יותר, עם עצמנו ואני ארחיב על כך. אם נסתכל לעומק, נראה שהתקשורת אמנם נפתחה ובגדול, אבל בסופו של דבר, בשגרה שלנו, אנחנו מתקשרים בעיקר בהודעות, במיילים ובהקלטות תמציתיות. זאת תקשורת מאוד מסוימת שמשמרת שטחיות, ולא מאמנת אותנו ליצור אינטימיות, הקשבה וקרבה.

אני לא רוצה להיות דרמטית, אבל המיומנויות החברתיות והאנושיות שלנו נמצאות בסכנת התנוונות.

היכולת שלנו להיות אמפתיים, קשובים ונוכחים במלאות, במפגשים עם אנשים, יורדת, הקשב שלנו מאבד מיקוד בקלות, הילדים שלנו גדלים עם אייפד ביד, ורואים אותנו בעיקר מתקשרים עם המסך.... וכל זאת, למרות שעל פניו אנחנו כל היום מתקשרים זה עם

או למספר החברים שלנו. אדם יכול להיות מוקף באנשים, להיות מוכר לכולם בסביבת החיים שלו, להיות חלק פעיל במושב או בארגון כלשהו, או לנהל עמוד אינסטגרם משגשג עם מיליון עוקבים, ועדיין... לחוש בדידות עמוקה. תחושת בדידות לא נמדדת על פי כמות או נראות, אלא על פי איכות וטיב של יחסים, וקשורה גם לתחושת השייכות ולמידת הכנות והפגיעות שאנו מאפשרים לעצמנו לקיים בתוך החיים.

אנחנו מבליים המון בעולמות הווירטואליים והם נותנים לנו מעין הרגשה של קרבה, של חברות והיכרות, כשלמעשה אנחנו מטפחים סוג של אשליה. בסופו של דבר ההיכרות מאחורי המסכים היא לא הדבר האמיתי, אבל חוקי הפורמט ברורים ואנחנו משחקים בהם, לא פעם נמצא את עצמנו מתעסקים בחיים של אחרים, בהשוואות, גינונים ופילטרים. יש מי שמצליח לשמור על איזון ומידתיות

אנחנו חיים בעידן טכנולוגי מדהים, פיתוחים מופלאים בכל תחומי החיים ממשיכים לקרות, תוחלת החיים עולה, והאדם שובר שיאים בפיתוח מערכות תועלתיות כמו בינה מלאכותית ותכנות אינטליגנציה. אנחנו יכולים לתקשר עם אנשים בקצה השני של העולם, בכל זמן ובכל שעה. שיטות ארכאיות כמו גלויות, פקסים, מכתבים עם בולים, מתפוגגות לאיטן... אנחנו יכולים להעביר מסרים אחד לשני ולצרוך אינפורמציה באופן מיד, פשוט ומהיר. התקשורת מעולם לא הייתה נגישה, פתוחה וגלובאלית יותר. גם המדיות החברתיות נוסקות, אנחנו פוגשים שם אנשים, חברים ומכרים על בסיס יומי, ונדמה שהעולם החברתי האנושי מאפשר קרבה וחיבור כמעט פלאי.

אז איך זה יכול להיות, שתחושת הבדידות של האדם רק הולכת וגואה?

בניגוד למה שרבים חושבים, תחושת בדידות איננה קשורה לכמות ההקשרים החברתיים,



יחסים פנימית מאפשרת. אנחנו מפסיקים להדחיק, לטייח ולייפות, ומתחילים לנהל תקשורת כנה עם עצמנו. בהתחלה זה מבהיל ולא מוכר, אבל התמורה אדירה. השלב הבא הוא מהפנים לחוץ - ליצור בחיינו מערכות יחסים משמעותיות, קשרים אמיתיים בהם אנחנו יכולים להיות אותנטיים, להרגיש בנוח, להיות חשופים וכנים, והכי חשוב - אהובים ומקובלים לא משנה מה. גם כשאנחנו מדוכדכים, מוטרדים, מבולבלים או מתביישים. כדי למזער את תופעת הבדידות בחברה שלנו, אפשר להתחיל להסתכל דרך עיניים טובות. לשחרר את התוקפנות והביקורתיות, וללמוד להיפגש באמת, בעיניים טובות, בלב סקרן ובנפש חפצה. קודם כל עם עצמנו, ואחר כך עם אחרים.

שחר שנער, נשואה ואמא לשניים. פסיכותרפיסטית ומטפלת בשיאצו. מלווה תהליכי ריפוי והתפתחות בעיקר לנשים. גרה בעין יהב ועתידה להתיישב בעיר אובות. בעלת קליניקה בעין יהב 054-6873344



בדברים שחשובים לנו באמת, בחלומות שלנו, במשפחה ובתחביבים שלנו. רצים בשם הקדמה, רצים כדי להוכיח, רצים בכוח האינרציה, עד שלא ברור לנו איך עוצרים. ובכלל למה זה כדאי מדי פעם.

ועכשיו, שימו לב - כל אלה ועוד, לימדו אותנו לתרגם הבעת רגשות לחולשה, כאב לחיסרון ובקשת עזרה לתלותיות. למדנו לסגור את המערכת הרגשית שלנו, כי אין לה הרבה מקום בעולם המערבי התזזיתי, ולמעשה המסר שאנו מקבלים הוא שזה רק מפריע. שלהרגיש זה לחלשים, זה גורם לאבד ריכוז, פוגע בתפוקה, זה לא מקובל, ויותר מכך - מי רוצה להרגיש אכזבה, כאב או פחד? עדיף לנעול את הרגשות האלו במרתף ולזרוק את המפתח. אבל בואו... בסופו של דבר לא יעזרו מרתפים, כי כולנו מרגישים בכל מקרה. מרתפים נעולים בתוכנו זה מתכון לחולי, נפשי ופיזי. החוויה האנושית היא הרבה יותר דומה מאשר שונה. כולנו עוברים דרך החיים, כולנו מפחדים, מתרגשים, מתאהבים, מתאכזבים... לא?

אז איך כל זה קשור לבדידות?
כשאנחנו לא מחוברים למה שעובר עלינו ברמה הרגשית, כשאנחנו עסוקים בלתייג רגשות "מותרים" ו"אסורים", וכשסביבת החיים לא מאפשרת לנו לתת ביטוי למה שחי בנו, מתחיל להיווצר נתק. **בנתק הזה מתפתחת בדידות.** לכן, אם שואלים אותי, החיסון נגד בדידות הוא קודם כל ללמוד להיות אמיצים מספיק ולהסכים להרגיש, להעז להתמודד עם ים הרגשות שלנו, להכיר בו, ללמוד אותו. שם יש פתח ליצירת מערכת

זו! רואים אחד את השני בסטורי וכביכול מעורבים מאוד בחיים של האנשים שסביבנו. יש פה פער רציני, והפער הזה קשור ישירות לתחושת הבדידות. אני לא נגד הקידמה, מובן שהעולם הולך לשם, ואין טעם להתנגד, אבל כן כדאי להאיר פה איזו נקודה, דיי קריטית סך הכל, ולהדגיש את כוח הבחירה שלנו בתוך הזרם השוצף.

רגע של זום אאוט.
האנשים של פעם היו חיים בשבטים, בחמולות, בקהילות, זה היה ברור שזה חשוב להישרדות שלהם. לא רק להישרדות הפיזית, אלא גם להישרדות הנפשית-רגשית. הם היו חיים יחד, רואים אחד את השני במצבי החיים המשתנים, ברגעים הקשים וגם ברגעים היפים, באכזבות וגם בשמחות, בלילות ובפרידות... פורמט החיים הזה אפשר להם להרגיש שייכות עמוקה, אחווה, רעות ושותפות גורל. האדם של היום, אנחנו, חיים בחברה מערבית מודרנית, שהלכה והתרחקה מצורת החיים ה"טבעית".

המהפכה הטכנולוגית הביאה עמה הרבה ברכה ושגשוג, אבל גם עוררה את הצורך של האדם להפריד את עצמו, לטפח אגו, לדאוג רק לצרכיו הפרטיים, לאבד קשר לסביבה, לבריאה, לליבו ולכמיהותיו העמוקות. בנוסף, זה לא סוד שהתרבות שבה אנו חיים מקדשת כסף, שליטה, שכלתנות והישגים חומריים כמו רכוש, תעודות, וסטטוסים פיזיים וכלכליים. כל אלו חשובים, כמובן, אבל אולי קצת איבדנו את המידתיות. אנחנו רצים בלי סוף כדי להשיג, לרכוש, להגיע... ולא פעם שוכחים להשקיע

האקופמיניזם שלי

שוקי-לי עיברי

כיסאות בסיכוי

"בארץ הלוהטת הזו, מילים צריכות להיות צל" (יהודה עמיחי). מילים צריכות להיות צל ומעשים מעניקים לנו נחת בצילם. עם ציטוט זה התחלנו את מסענו עם תלמידים ותלמידות ממרכז החירום אי שם בדרום.



שונות. רק אז אני מקבילה להן את המילה הזו אל עצמן, "איפה זה פוגש אותי במישור האישי". כאן אנחנו מתחילות לעבוד לעומק. שהרי לשמור על הקיים, משמעותו לשמור על עצמי.

האקופמיניזם בהתגלמותו ומכאן יוצאות לדרך. דרך העשייה, מניחה כיסא שבור לחתיכות, שרוף בקצוות רגליו על שולחן העבודה ואני שואלת: "בנות, מי רוצה לספר או לתאר מה לדעתה עבר על הכיסא הזה ואיך היא רואה אותו בעיניה?"

בשלב הזה כל הנערות משתתפות, מביאות זוויות שונות לסיפור הכיסא השבור כמטאפורה לסיפורן האישי והכואב. לעיתים נדרש זמן וקצב אחר כדי להיפתח ולשתף זו העת הנכונה לסובלנות וסבלנות, הן נפגשות בדייט ארוך עם חברותיהן ובעיקר עם עצמן. מתוך הכאב צומח מיחדוש. תחושת המסוגלות שלהן אט אט

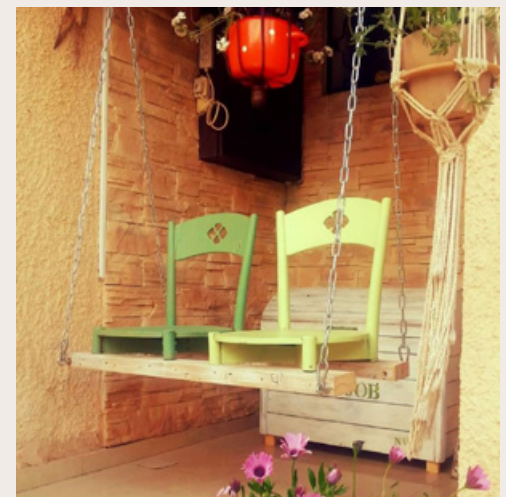
מרכז חירום לנערות בגילאי 13-18 מכל הארץ ממוקם אי שם בדרום, ומזה עשור שאני עובדת איתן, יוצרת עימן, מקשיבה להן, מכוונת אותן, מדריכה אותן. למעלה מ-5000 נערות שנגענו אחת לשנייה בלב, בזכות לימודי המיחדוש, אתגרים מורכבים שנתקלו בחייהן הקצרים, הביאו אותן (למזלן יש לומר) לקלט החירום ושם הן לומדות מחדש את החיים. זה מתחיל מלימודי שיגרה, איך לשמור עליה על מנת לבסס לעצמן ביטחון, התנהגויות בסיסיות כמו מתי יש לומר "תודה", "בבקשה", "סליחה", מתי אני עומדת על זכויותיי ובאיזו גישה כדאי לי לצאת למסע החיים. חיזוק תחושת המסוגלות שלהן באה לידי ביטוי בלימודי הליבה שהן לומדות בקלט ולימודי המיחדוש.

ממקום של "לא נעים לי", "אני לא יודעת", "זה מפחיד אותי", "לא מצליחה לדמיין", "לא יודעת מהיכן להתחיל", אל מקום של שיח ושיתוף במידע תמציתי תחילה ואט אט החומר הנלמד מתפרס כיריעה אחר יריעה. כל זאת תוך תהליך המלווה בשיחות מפרות, תצוגת תמונות וחתירה למציאת פתרונות אל מול בעיית זיהום אויר, סביבה מפגעתית, שינויי אקלים. קיימות.

כאשר אנו מניחות פריט הנאסף מהרחוב והשאלה הראשונה הנשאלת לנערות, היכן לדעתן מתבטא המפגע הנ"ל? על פי תשובותיהן ניתן להבין כי הן כל כך שם, הן מבינות כי יש השלכות שליליות רבות למפגע. כך בדיוק הן מצליחות להפנים מהי קיימות ואת חשיבותה כרעיונות לפתרונות ומציאת אלטרנטיבות

נתחיל עם חדשות טובות בנושא אקלים

בוועידת האקלים שהתקיימה בפריז בשנת 2015 נקבעו והוגדרו 17 יעדי פיתוח בר קיימא של האו"ם (Sustainable Development Goals) ואם באקופמיניזם עסקינן, הלא חינוך לכל, חיזוק אוכלוסיות מוחלשות והעצמתן, שהם בעצם שני יעדים מתוך ה-17 אשר אותם שמנו כנר לרגלינו ובדיוק בנקודה הזו, עם השנים אנו פוגשים אותן, מאות נערות, כאשר מעבר לעבודת המיחדוש גרידא, אנו מהווים עבורן מעין צינור מידע והנחלת נושא הקיימות. עם אוכלוסיות מוחלשות כאלה שאין להן מושג ירוק (תרתי משמע), מעולם לא שמעו את המילה מיחזור ואיך עבודת המיחדוש קולעת בול עם תחושת מסוגלות. (עוד על יעדי הקיימות שהגדיר האו"ם, תוכלו לקרוא במסגרת).



יעדי פיתוח בר-קיימא של האו"ם (SDGs) - Sustainable Development Goals

מזה שלושה עשורים פועלות מדינות העולם, בהובלת האו"ם וגופים בינלאומיים נוספים, לגיבוש ולקידום מדיניות לפיתוח בר-קיימא ברמה הגלובלית, הלאומית והמקומית. משמעותה של מדיניות מקיימת היא הטמעת שיקולים מתחומי החברה, הסביבה והכלכלה בתהליכי קבלת החלטות וקביעת מדיניות, תוך התבוננות בשיקולים אלה כמערכת אחת, בעלת השפעות הדדיות, בטווח הזמן המיידי ובטווח הזמן הארוך. בספטמבר 2015 אימצה העצרת הכללית של האו"ם סדר יום לשנת 2030 בנושא פיתוח בר-קיימא. סדר היום התבטא בשורה של מטרות ויעדים לשנים 2015-2030 המכונים יעדי פיתוח בר-קיימא. החלטת האו"ם משנת 2015 כוללת 17 מטרות על ו-169 יעדי משנה בתחומים שונים. לכל מטרת-על הוגדרה שורה של יעדי משנה. אלו יעדי האו"ם:

1. מיגור העוני ברחבי העולם
2. מיגור הרעב ושיפור הביטחון התזונתי
3. קידום בריאות ואיכות חיים
4. הבטחת חינוך איכותי ושוויון הזדמנויות בלימודים
5. קידום שוויון מגדרי
6. הבטחת משאבי מים ותשתיות תברואתיות
7. אספקת אנרגייה לכל האוכלוסייה במחיר סביר
8. קידום צמיחה כלכלית והבטחת תעסוקה
9. פיתוח תשתיות ועידוד חדשנות
10. צמצום אי-השוויון בין מדינות ובתוכן
11. קידום הסביבה העירונית בדגש על הכלה של כל קבוצות האוכלוסייה
12. קידום צריכה וייצור בני קיימא
13. מעורבות פעילה במאבק בשינוי האקלים ובהשפעותיו
14. שימור המשאבים הימיים - ימים ואוקיינוסים
15. שמירה על המגוון הביולוגי - הגנה על בתי גידול ושיקומם
16. קידום חברות שוחרות שלום
17. חיזוק שיתוף הפעולה הבין-לאומי לקידום פיתוח בר-קיימא



ידידותית לסביבה.

לאחר יבוש ובצד החתוך של הכיסא מברגים ווי תלייה משני צידי של מושב הישיבה ואחד נוסף בחלקו העליון של משענת הגב.

הדבר מצריך, כמובן, קדיחה בקיר הנבחר, דיבלים, ברגים מותאמים.

מרגע שחיברנו את הכיסא לקיר ממשיכים עם החלק הנוסף באותו גובה כך ששניהם תלויים אחד מול השני. כל שנותר הוא להתאים את האדנית עם פרחי עונה ויש לנו רהיט ממוחדש בגינה.

ועד הפעם הבאה: שמרו על צמצום צריכה, כולנו חושבים רחוק - חושבים ירוק. בהצלחה!

שוקי עברי, חצבה, מקימת מיזם מיחדש הפועל משנת 2012. מעצבת פנים, הום סטיילינג בר השגה, נגרית ורפלקסולוגית קלינית. מלמדת קיימות בשילוב לימודי מיחדש בתכנית גפן של משרד החינוך.

מקדישה כתבה זו לזכרה של שרית אחמד שקור אשר שהתה בקלט חירום. שרית שקור היתה נערה דרוזית בת 18 מהכפר כסרא שבגליל העליון, שנרצחה ב-9 ביוני 2023. לפי החשד ולפי חבריה, הרצח הוא על רקע הומופובי בשל נטייתה המינית. יהי זכרה ברוך.

מתעוררת לתחייה. במקרה הזה, על ידי ניסיון למציאת פתרונות חדשים לכיסא המדובר, (זה יכול להיות כל דבר אחר). המושג - Junk to table, מדבר את שפת המיחדש על ידי נערות שלא ידעו על קיומו של הנושא הנוער הזה. ואז לפתע, כמו מעיין שוצף וגועש, רעיונות זורמים לחלל החדר. אחד מהם ייבחר לעשייה, אנו עושות זאת בהצבעה דמוקרטית על ידי כולן ומתחילים בעבודה.

אז מה ממחדשים הפעם?

מיחדש כסא חצוי לשניים.

את הכיסא מודדים ומסמנים אמצע, מנסרים במסור חשמלי וחוצים אותו לשניים. נוצר לנו כיסא חתוך באמצע. כך לכל חלק ישנן שתי רגליים וחצי משענת וחצי ישיבה. משייפים בנייר שיוף גז ולאחר מכן נייר שיוף עדין. מחליטים על צבע וקדימה לעבודה.

צבע עץ פוליאור על בסיס מים, ידידותי לסביבה, כך גם השכבת הלקה-לקה אקרילית



שמירה על בריאותך

עשה זאת בעצמך



לקיחת אחריות של אדם על בריאותו האישית וטיפול עצמי הם מהעקרונות החשובים ברפואה הוליסטית. מימוש עקרונות אלו מצריך ידע מסוים בתחום, אך בעיקר רגישות של אדם למצבו, תחושותיו, וסקרנות לגבי דרכי פעולה אפשריות, שינויים באורח חיו, ופתרונות שורשיים לאתגרים בריאותיים.

ובמצבים בריאותיים נפוצים כמו דלקות כרוניות, סכרת סוג 2, מחלות לב וכלי דם, בעיות עיכול ועוד. אתחיל בלספר על מספר צמחים, פשוטים יחסית לגידול ולרכישה (תמיד יותר בריא לגדל לעצמנו, ולעבוד פיזית בשמש של הבוקר המוקדם, אם מתאפשר), שיעילים מאוד כצמחי מרפא וכתוספי תזונה. אני מייבש את הצמחים שאזכיר כאן, וטוחן אותם לאבקה במטחנת תבלינים או במטחנת קפה.

פלפל קאאין

נחשב על ידי רבים לאחד מצמחי המרפא היעילים ביותר, ולכזה שמגביר את השפעתם וספיגתם של צמחי מרפא (ומזונות) אחרים.

אך לא בכך אעסוק הפעם. קיימת אפשרות להשלים חסרים באמצעות תוספי תזונה, שמהווים כיום שוק עולמי גדול מאוד, דבר שמאפשר מחקר מדעי אמין בתחום זה. מצד שני, קיים בשוק הזה פרסום מטעה, שיווק של חומרים שאינם זמינים לגוף ואינם מותאמים אישית, ולעיתים לקיחה לא מאוזנת של תוספים עלולה אף להזיק, כך שבמקרים מורכבים ובנטילת כמויות גדולות לאורך זמן עדיף להתייעץ עם אנשי מקצוע ורופאים לגבי לקיחתם.

בכתבה זו אחלוק איתכם מספר דרכים לטיפול עצמי תומך, שבנוסף לטיפול הרפואי הקונבנציונלי, מטפל בחסרים תזונתיים,

שינויים והתאמות תזונתיות אישיות הן דרכים יעילות ובטוחות שאדם יכול ללכת בהן במסע מסוג זה. בכך יכולים לעזור אנשי מקצוע וגם מחקר ובדיקה אישית. לעיתים קרובות אדם יסבול מחסרים תזונתיים מסוימים גם לאחר התאמות כאלו, בגלל חוסר ספיגה (שנובע ממערכת עיכול לא לגמרי בריאה), ובגלל ירידת איכות המזון בעולם. אנחנו חיים בחברת שפע, ולרובנו הגדול לא חסר מזון, אך הגידולים החקלאיים (מהחי ומהצומח) מכילים כיום עשרות אחוזים פחות מינרלים חיוניים חשובים, ויטמינים כמו B12 וכו', לעומת לפני שבעים שנה ויותר. תהליך זה הוא הפך, בשימוש בחקלאות מחדשת, למשל,



פלפל קאיין מיובש וטחון

מורינגה

רבות נכתב ונאמר בשנים האחרונות על עץ המרפא מורינגה מכונפת, שבערבה כדאי להבדיל בינו ובין המורינגה הרוחמית, שניחנה, באופן משמעותי, בפחות תכונות מרפא והזנה. הערבה מתאימה מאוד לגידול המורינגה וקל מאוד להרבות אותה מזרעים ולגדל אותה בחצר הבית. העץ גדל במהירות ונותן צל חלקי, כך שנוח לגדל בסביבתו צמחים אחרים. עלי העץ מזינים מאוד (גם החלקים האחרים מזינים), כך שהם יכולים לשמש חלקית כמוולטי-ויטמין וכמולטי-מינרל, עם כמויות מכובדות של ברזל, סידן, מגנזיום, אשלגן, ויטמין E, נוגדי חימצון רבים וחלבון מלא בכמות גבוהה. עלי העץ הלא מבושלים מכילים הרבה ויטמין C ואינם טעימים בכמות גדולה, לרוב האנשים, אך תגובת הרתיעה של הגוף לחשיפה לעלים, מהווה חלק חשוב בתכונות המרפא שלהם.



החומר שגורם לטעם, שדומה לטעמם של צנן או ברוקולי טרי, מעורר שרשרת של תגובות בגוף שבמהלכן הגוף משחרר אנטיאוקסידנטים ומשתמש באופן אופטימלי בויטמינים ובאנטיאוקסידנטים שזמינים בתוכו. ג'ד פייהי, חוקר מאוניברסיטת ג'ון הופקינס,



עלי מורינגה ואבקה

מזיז דם, בכל מקום בו נמצא, בלקיחה דרך הפה או מקומית, על העור. הרכיב הפעיל העיקרי בקאיין (למרות שיש עוד רבים) הוא קפסיצין. הקפסיצין מוכר כמפחית דלקתיות. בזמן כתיבת כתבה זו ביקרה אצלי גיסתי, שהרופא שלה החליף את הטיפול הקודם בדלקת הפרקים שלה, שפגע בבריאותה, בתרופה שמכילה קפסיצין, ומצבה השתפר. הקפסיצין מפחית כאב, ולמעשה הוא מתחרה בחומרים גורמי תחושת הכאב, על הקולטנים שבתאי העצב, כך שתחילה מרגישים כאב שורף חד ולאחר מכן הפחתה ממושכת בכאב. הקאיין מאזן מיקרוביום - מפחית מיקרואורגניזמים מזיקים מכל הסוגים ומעודד מועילים. הוא מעודד אפופטוזיס (הרס עצמי) של תאים סרטניים. בנוסף, הוא מגביר את חילוף החומרים בגוף. למרות היותו פלפל חריף מאוד, אינו מעורר כיבי קיבה וטחורים, אלא מעודד את ריפויים, ומקל במצבי בחילה ובדלקות במערכת העיכול. מאזן תאבון, מעודד הפרשת אנזימים ונוזלי עיכול ומשפר עיכול. סגולות נוספות הן הגנה על תאי הלב, פתיחת עורקים, הוא מרחיב כלי דם (מנמיך ל"ד), מדלל דם (להימנע מטיפול בשילוב עם תרופות מדללות דם), מאזן רמות כולסטרול וסוכר בדם, משפר זרימת דם בקצות הגוף ומתחת לעור. בנושא בריאות העור - משמש גם במריחה חיצונית (משחת מים או שמן קוקוס ואבקת קאיין), גם בפסוריאזיס, מגרה את הרקמות הריריות והסינוסים להפריש ליחות ומדלל ליחה. אפשר להוסיף את פלפל הקאיין לתה עם ג'ינג'ר, לשיק, לקקאו חם, למים וכמובן לאוכל. השנה קניתי דרך האינטרנט, זרעי מורשת של זן מקורי של קאיין וגידלנו אותו בהצלחה בבוסתן בבית הספר שיטים, והכנתי ממנו אבקה, כפי שתוכלו לראות בתמונות המצורפות. הצבע המאפיין את אבקת הקאיין הוא אדום בוהק, להבדיל מרוב אבקות הפלפל האחרות.



יבוש קליפות אשכולית



קליפות אשכולית מיובשות במייבש מזון או בתנור בטמפרטורה של כשישים מעלות



אבקת קליפות פרי הדר לימון ואשכולית אדומה

גילה שבצורה זו מורניגין, כמו סולפורופאן, שנמצא במצליבים וזמין במיוחד בנבטי ברוקולי, יכול לשמש כצמח אנטי דלקתי במצבים רבים, וכידוע כיום, בהרבה מאוד מחלות כרוניות, אפילו נפשיות, קיים מרכיב דלקתי. עלי המורניגה ממריצים בטבעם, (כך שלא מומלץ לצרוך אותם לפני השינה), יעילים בהפחתת רמות הסוכר והכולסטרול בדם, ובניקוי הגוף מרעלים שונים, מחומרי הדברה, למשל. שימוש באבקה מיובשת וטחונה דק מאפשר ספיגה אידאלית וטעם מתון בלקיחת המורניגה על בטן ריקה (20-30 דקות לפני האוכל). השרו כפית אבקה בחצי כוס או בכוס מים מלאה במשך עשר דקות עד חצי שעה. ערבבו מידי פעם. הוסיפו מיץ לימון או תפוז לטעם משופר. אפשר גם לבשל את העלים או להוסיף לסלט.

קליפות פרי הדר

קליפות פרי הדר (וקליפות של לא מעט פירות אחרים, כמו בננה) מכילות יותר ויטמינים ומינרלים מהפרי עצמו. ביצור תוספי תזונה ואבקות מקליפות של פירות, כדאי תמיד להשתמש בקליפות ללא חומרי הדברה ושעווה, מהחצר של עצמך, או כאפשרות שניה, מגידול אורגני. החלק הלבן, הפנימי, של קליפות ההדרים מכיל הרבה סיבים תזונתיים בריאים ופקטין הדרים, שתומכים בפניוי ואיזון של רמות גבוהות של כולסטרול וסוכר, משפרים את חילוף החומרים ואיזון המיקרוביום, ועוזרים במניעת עצירות וטחורים ועליה במשקל. פקטין ההדרים תומך בניקוי מתכות רעילות מהגוף, ונמכר כתוסף למטרה זו ולמטרות בריאותיות אחרות. הפקטין זמין לגוף יותר במצב אבקה. קליפות פרי ההדר מכילות שלל ביופלבונואידים בריאים ויותר ויטמין C מתוכן הפרי. הן מגבירות זרימת נוזלי לימפה ודם, מפחיתות הפרשת היסטמין במצבי אלרגיה. קליפות הלימון יעילות בטיפול בדלקת פרקים ועצמות, ובדלקות עור. כדאי להגביל את המינון של קליפות ההדרים לשתי כפיות ביום, משם שהן מכילות חומצה אוקסאלית. אני מייבש את הקליפות, טוחן לאבקה ומשתמש ברבע עד חצי כפית אבקה ליום, שמעשירה מאוד את הטעם והארומה בדייסות ומוזלי, בעוגיות, ובשייקים. ממליץ מאוד להכניס את הצמחים שהזכרתי לחיכום.

אהד גוטפלד, בן 49, מתגורר בצוקים, נשוי לנעמי ואבא לנסה ולישי. עוסק בהומאופתיה קלאסית ויועץ לאורח חיים בריא ולתזונה מותאמת אישית.

מה קורא?

המלצות מאת תמר ליפשיץ

שעת סיפור

הרומן שלי עם הקריאה החל מוקדם בילדותי ולא פסק עד היום. וככל שהחיים שלנו עמוסים, בתכנים מכל הכיוונים והסוגים, שזה פשוט נהדר, עדין לא נמצא התחליף לקריאת ספר בו סיפור הסוחף אותך לעולמו. נותן לך לדמיין את אשר לא סופר לך. משאיר אותך ימים ארוכים להרהר בסופו. גורם לך לרצות לכתוב כמותו.

שמי תמר וכבר כשנה וקצת שאני מחזיקה בתואר "ספרנית בדימוס של ספריית צופר" וכיאות לאחת כזו, הספרייה עדין בליבי. במשך השנים, ביקש אותי, קהל הקוראים בספרייה, להמלצות קריאה. בזמן הקורונה, אף התעצם בכך הצורך, בעיקר בזמן הסגרים, בהן החלפת הספרים הייתה מרחוק. רבות מהמלצות הקריאה מאותם הזמנים, ניתן למצוא בפייסבוק תחת התיוג #ספרייתצופר והמלצות קריאה.

הרומן שלי עם הקריאה החל מוקדם בילדותי ולא פסק עד היום. וככל שהחיים שלנו עמוסים, בתכנים מכל הכיוונים והסוגים, שזה פשוט נהדר, עדין לא נמצא התחליף לקריאת ספר בו סיפור הסוחף אותך לעולמו. נותן לך לדמיין את אשר לא סופר לך. משאיר אותך ימים ארוכים להרהר בסופו. גורם לך לרצות לכתוב כמותו. אלף ספרניות אימות של ילדות,

כאלה שכל הוויתן התמקדה באיך להפחיד ילדות קטנות שלא יקראו יותר מספר אחד בשבוע... לא הצליחו לכבות אותי... נהפוכו. אז הנה אני מתחילה:

על הספר: "חיים קטנים מאת האניה ינגיהארה"

ספר שהתחלתי לקרוא והנחתי הצידה ושוב התחלתי ושוב הפסקתי וככה כמה פעמים עד שהתחלתי לקרוא ולא עזבתי. ספר קשה לקריאה. לא לרגישים מדי, כי תתהפך לכם הבטן! ואחרי הקדמה לא פשוטה זו, אתחיל... גיבור הספר הוא ג'וד וכבר מתחילת הקריאה, אי אפשר להימלט מלאהוב אותו. אולי דווקא בשל המשא הכבד מנשוא שהוא נושא עימו, משהו בו גורם לכולם, וגם לי, לרצות לחבק אותו. לחלוק עימו את העומס הנורא שהוא נושא לבדו. לבקש אותו לנסות לראות את הטוב שבעולם ולא רק את הרוע. הרוע החייתי שחוזה משך שנים כל כך ארוכות.



לבקש ממנו סליחה על שלא היינו לציודו, כאשר היה צריך, בשנים האפלות של ילדותו, התבגרותו. ג'וד מנסה. הוא מתמודד עם הנטל, כפי שהחיים לימדו אותו. הוא מנסה לחיות. אני קוראת ומתרגשת מהאהבה ללא תנאי שהוא מצליח לקבל, בכל זאת, מאוהביו. אוהביו - שהם בעצם הגיבורים שלי בסיפור. אני קוראת ומייחלת לסוף טוב עבור ג'וד ועבורי, הקוראת. אני קוראת ומקווה שסיפור כזה לא באמת יכול לקרות במציאות. ויודעת שאינני צודקת.

על הספרון הדקיק: "עצות לבחור צעיר ועני שבא להיות סופר בפריז" מאת מוריס מאגר

פריז עבורי היא גם ילדות, משום שבה גרנו בשנות ילדות מוקדמות. רבים מהמושגים בספר, למרות שהוא נכתב ומתייחס לתחילת המאה העשרים, עדיין ברורים לי לגמרי. כמו הקונסיירג' המיתולוגית של דירת מגורינו בפריז, שלא איפשרה לנו, לילדות, לעלות ללא מבוגר במעלית הישנה והחורקת של הבניין. וכך, היינו עולות קומה ברגל ורק שם, כשהיינו מחוץ לטווח הקונסיירג' היינו מזמינות את המעלית וחוסכות עליה ברגל חמש קומות...

בספר, קל לדמיין שאתם, בעצם, הגיבור הרומנטי, מלא החלומות המגיע להשתקע בפריז. אתם הצעיר מהכפר (או מהמושב..). המשתאה מסונוור מול אורות פריז. מנסה בנואשות להשתלב באורח חייה הבורגני ולשווא. הספר, מצליח לסחוף אתכם לאווירה פריזאית שנראה שלא השתנתה במהותה עד היום. הקריאה די מהירה, כי הספר ממש קצרצר ומתומצת ואני די בטוחה, שממש כדאי לקרוא אותו לפני טיסה לפריז.

תמר ליפשיץ, נשואה לאיתן ואם לשנים, הגרים בגלות תל-אביב. גרה מסוף שנות השמונים בחלקת אלוהים הקטנה בצופר. כותבת בלוג טיולים "מטיילת" ואוהבת לקרוא.

איפה ואיך חיו בערבה אלו שקדמו לנו לאור הממצאים והשרידים בשטח?

פעמים רבות אני שואל את עצמי איך חיו במדבר שמקיף אותנו תושביו הקודמים? שאלה זאת גם נשאלת על ידי מבקרים, אורחים ומטיילים שבאים לאזור. השאלה מתחדדת בימי השרב הקשים או בלילות החורף המקפאים. כמויות הגשם בערבה קטנות, הצמחייה דלה ונותנת מעט צל ומקור למזון. מקורות המים הקבועים מועטים והמרחק ביניהם רב.

מזרחי, השמש של הבוקר מחממת, מאירה וגם מעירה. במדרונות תלולים תוספות בניה של אבן מגדילים את שטחי המחיה. תוספת של קירות אבן מגנה מפני פגעי האקלים. לא פעם מזהים משטחי חיים בחזית מחסה הסלע ובמרחק קטן מהבולדרים.

מעגלי אבנים בקוטר שניים עד ארבע מטר מוצאים באתרים פתוחים וסגורים לנוף. לעיתים אלו אליפסות או ריבועים מעוגלי פינות. מתקני אבן אלו הם בסיסי סוכות

במדבר הביאו עוד מקור של חיים לאזור הצחיח. השרידים והפריטים הקטנים הנלווים נמצאים על גבי המישורים, לאורך ערוצים, בין בולדרים ותחת מחסות סלע והמצאי עשיר.

אתרי מגורים בין סלעים ובמדרונות

רוב אתרי המגורים נמצאים בסמיכות למחסות סלע טבעיים, תחת דרגשי סלע ובין סלעים גדולים. יש העדפה למחסות במפנה צפוני או מזרחי. במפנה צפוני, השמש לא מכה ובמפנה

בספורים בשטחי הערבה מזהים שרידי פעילות אדם, כמעט בכל מקום. לעיתים נראה שהמדבר היה שוקק חיים. האם זה אכן היה כך? רואים עקבות של מאהלים, משטחים מגורפים, קווי אבן, מצבורי אבנים, מתקני אבן עלומים שמסתירים סיפורי חיים שלמים ויכולת הישרדות. האוכלוסייה המסורתית שחייתה כאן התקיימה על משק חי של עיזים, חמורים וגמלים וחלקות בעל קטנות שנזרעו בשנים ברוכות בגשם. גם השיירות שעברו



מגורים במדרון מכיפת עשת



מחסה סלע זעיר בנוי ומוגן מרכס מנוחה



מקלות רועים ומוט להפלת מזון מהעצים למקנה

אתרי מגורים אלו בוואדיות כמעט ולא שרדו. עדויות לקיומם אנו יודעים מתיאורים של נוסעים, חוקרים ומטיילים. בקרבת אתרי המגורים, מזהים מקומות לאחסון וגם אכסון (אכסנייה). חללי סלע קטנים שהונחו בהם חפצים, חללים קטנים שנבנו להגנה על גדי או תרנגולות ואפרוחיה. נבנו גם חללים גדולים יותר (מטמורות) תחת דרגשי סלע. היו גם מחפורות, באדמה חרסיתית במדרונות שלא אפשרו חדירת מים. היכולת לשמור על מזון



מבנה עם גג קורות ועפר לאטימה מוחלטת



פנים המבנה. העשב של צמחים ארומטיים מהערבה.

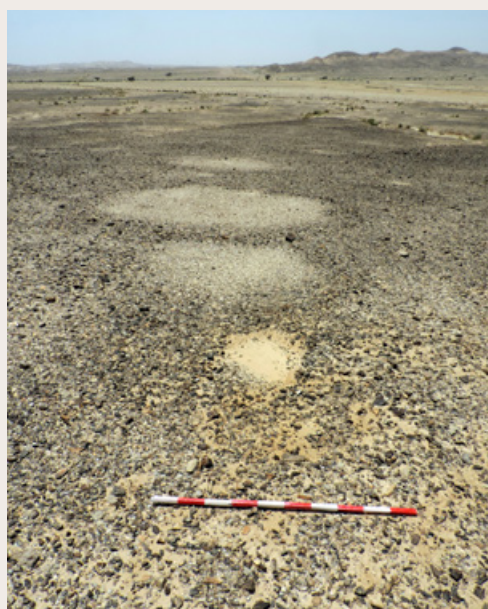
לייצוב יתדות לאוהלים עדיין מונחות בשרידי המאהל.

כמו כן מזהים מערומי אבן. על פי עדות של עלי אל מיסק (אללה ירחמו) אלו שימשו להנחת חפצים בעת גשם למניעת הרטבה ולהתייבשות מהירה. תחת עצים ושיחים גדולים רב שנתיים התקיימו חיים שלמים. חלק מתושבי המדבר לא החזיקו באוהלים. העץ נתן צל, מזון למקנה, עץ לבעירה, תמיכה ליריעות עור ובד, חומר להכנת חפצים רבים.

כאשר רוב הפתחים מופנים לכיוון מזרח. במרכז המעגלים נעצו מוט גבוה ובהיקף מוטות נמוכים. בין המוט המרכזי למוטות ההיקף, הונחו ענפים עבים ועליהם בניצב, ענפים דקים יותר ועליהם שיחים ולוחות אבן להגנה. במתקנים ששרדו עם מבנה הסוכה, השיחים הם מצמחים ארומטיים להרחקת טרמיטים. כיום, אנו מוצאים רק את מבנה ההיקף של הסוכות. במתקנים אלו נמצאו שרידים מלפני 7000 שנה (תקופה ניאוליתית) ועד ימינו. פריטי צור וחרס דלים מגלים חלק מהסודות של מתקני אבן אלו. גדרות האבן, עד היום נותנות מחסה והגנה מפני הרוח הקרה בליל חורף.

אתרי מגורים בשטחים פתוחים ובוואדיות

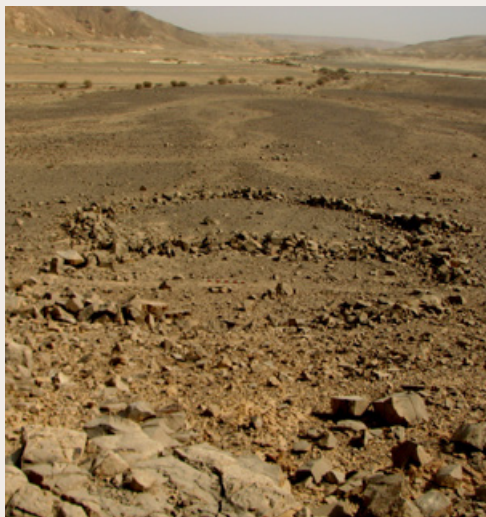
ישנם גם שרידים רבים בשטחים מישוריים ולאורך ערוצים פתוחים. אנו מזהים משטחים מגורפים עם תעלות צנועות, אם יש מדרון, להטיית מי הגשמים. אבנים כבדות כנראה



משטחי מגורים מגורפים על גבי חמדות מנחל שיטה



תא אבנים זעיר מכיפת עשת



גדרות צאן מהר כיפה על גבי חמדות מנחל שיטה



מטמורה מאבנים ובוץ מנחל יחם

עם המתים מהעבר ועל קשר רוחני עם מי שחי לפניו. בנוסף, מזהים אתרי פולחן, מצבות תפילה בעיקר ומסגדים זעירים למעט סוגדים. על גבי חלק מהסלעים והאבנים בשטח יש חרוטות סלע. בחרוטות אלו מזהים סימני בעלות (וואסם) בעיקר אך גם ציורי חיות, סצנות צייד ואפילו לוח משחק.

באתרי המגורים, מזהים פריטים קטנים מעטים כמו פסולת סיתות של צור, גיר, אבני חול, להבי מגל, כילפות שברים של ראשי חץ, קעריות אבן, אבני שחיקה, מקבות צור ובזלת, פריטי חרס מתקופות קדומות מלפני אלפי שנים וחרסים מהדורות האחרונים שהובאו מאזור עזה העיר. מוצאים חלקי פח ועץ מהעולם המודרני שהובאו לאחרונה. פריטים קטנים אלו, מראים לנו שהיו כאן בני אדם לאורך אלפי שנים בעוצמה נמוכה עם הפסקות רבות כנראה.

בנוסף לגדרות הצאן, מזהים פסים מגורפים. אלו עקבות של נולים לאריגת רצועות השטיחים הגסים. אותן רצועות שנתפרו זו לזו והיוו את האוהל המצל והמגן או השטיח שעל פני האדמה.

המקנה סיפק גם עורות למטרות רבות כמו חפצי עור, אוכפים, כיסוי והצללה, שוקתות ואבוסים מאולתרים. פריטים חשובים ביותר לקיום במדבר, היו מוטות העץ שבעזרתם, הפילו מזון למיקנה. בעיקר מעצי שיטה. העשב שגדל במדבר מאכזב ברוב השנים וגם בשנים ברוכות, בסוף האביב העשב מתייבש. עצי השיטה שמלבבים פעמיים בשנה עם הפרחים והפירות שעליהם, נתנו את מקור המזון והמים העיקריים במשך אלפי שנים. סמוך לחלק מאתרי המגורים, אנו מזהים קברים. חלקם קטנים של ילדים וחלקם גדולים של בוגרים. מי שחי באתרים, שמר על קשר עין

וציוד מעונה לעונה, מהווה מרכיב חשוב בהישרדות.

בקרבת אתרי מגורים רבים מזהים את משטחי הרביצה של הצאן שהיו זקוקים למשמורת והגנה וטיפול. בחלק מהאתרים מבחינים בגדרות צאן ומשק החי כלל בעיקר עיזים. היו חמורים ומעט גמלים. העיזים בחורף לא נזקקו למים והסתפקו באכילת מזון עסיסי. בקיץ היו משקים את הצאן במי מעינות ובארות.



אבוס / שוקת מאבנים. יריעת עור אטמה אותה מרכז מנוחה



לוח משחק עם 64 חורים בסלע. מימין שקע גדול לאצירת כלי המשחק. מנחל ברק



תנור אפייה על גחלים (ז'רב)



אבני שחיקה מאבן חול וזולת



שברי סיר מלפני 5500 שנה



מצבות תפילה ניאוליתיות בנות 7000 שנה מצוקים



מסגד פתוח זעיר מכיפת עשת

תושבי המדבר המסורתיים השתמשו בחומרי המדבר להתקנת מגוריהם. הם השתמשו באבנים, באדמה, בחומר (בוץ), בעץ לסוגיו השונים ומן המקנה לקחו את הצמר והעורות. חומרי מדבר אלו שימשו גם לכל צרכי החיים, כמו התקנת מקומות אחסון ופולחן. אתרי המגורים, היו קבועים לכל פיסת מדבר. הנוודים שבו אחת לכמה שנים לאותו אתר, בהתאם לנסיבות, וחידשו את השרידים שהתבלו עם חומרי הסביבה. אתרי המגורים היו מקומות ארעיים והחלפת אתרי המגורים, בתדירות גבוהה, אפשרה ניצול נכון יותר וטוב של משאבי המדבר הדלים. שבתאי לוי שחקר

צורך בתחלופה הגבוהה של אתרי המגורים להשגת משאבי הסביבה הדלים ביעילות ולמען הבריאות. דבר זה מסביר את מספרם הרב של אתרים כאלו. יתכן גם והפיזור על פני השטח, קשור לרצון של אנשי מדבר רבים, לחיות בנפרד ממשפחות אחרות, זאת על פי דבריהם של בדווים ששוחחתי עימם. המרחק הגדול ביותר (הסביר) ממקור מים יציב, כפי שסיפרו לי, היה שלוש שעות הליכה. המדבר יכול היה לכלכל מעט תושבים לאורך השנים, אך לחיים אלו, המתקיימים על סף הקיום, חשיבות רבה להבנת התרבות האנושית.

גדעון רגולסקי, חבר מושב פארן מעל ל-40 שנה. מורה דרך, מדריך טיולים, אספן, עוסק בחקלאות, אוהב את נופי הנגב, המדבר והערבה ובקיא בפרטי חקלאות מדברית, מודרנית ומסורתית, שרידי העבר, ציונות ומורשת.



סצנת צייד נחל ברק

חיים ברשת

מורה נבוכים לחיים המקוונים

גילה טל

בינה מלאכותית הטוב, הרע והמבוער...

כולנו נתקלים ביישומים של בינה מלאכותית בחיי היומיום. העוזרים הדיגיטליים המתוחכמים לסוגיהם כמו סירי, אלקסה, קורטנה, ה"בוטים" שעונים לנו באתרי אינטרנט רבים ובוואטסאפ, כל הישומים שמשתמשים במעבר מקול לטקסט, ועוד. כל אלו הם פיתוחים של בינה מלאכותית - וקיימים כבר שנים. פריצת הדרך שנעשתה לאחרונה, היא האפשרות שקיימת לכל אחד, לא רק לאנשי מקצוע ולמפתחים, להיחשף לכלים הללו.

ציטוט ממאמר של רוני דורי, ממוסף כלכליסט, 5/5/23: 1

"בחודשים האחרונים נדמה שהבינה המלאכותית נמצאת בכל מקום: היא הטכנולוגיה שתיקח לנו את כל המשרות, ותוביל אל הפרודוקטיביות שתתגלה בפנינו. היא זו שתציל אותנו ממשבר האקלים ותמצא תרופה לסרטן. היא הגולם שיקום על יוצרו ויכחיד את כולנו... במובנים רבים, כתיבה על בינה מלאכותית ברגע הזה בזמן היא אתגר שהכישלון בו כמעט בלתי נמנע: קצב ההתרחשויות כל כך קיצוני, עד שלא בלתי סביר להניח שמרגע ירידת הגיליון לדפוס ועד פרסומו, הכתבה הזו תיהפך מיושנת..."

בכתבה זו אתמקד בעיקר בניסיון להסביר מהי הבינה המלאכותית ואיך היא תשפיע על חיינו. כמובן, שבלי דוגמאות אי אפשר, אבל הכתבה לא מתיימרת ולא יכולה כמובן להציג את מגוון התוכנות שנעשה בהם שימוש, אלא רק לתת איזה שהוא מושג מה ניתן לעשות - פחות איך.

בהרצאה וסדנה בקליקה ערבה בה השתתפתי ואותה העביר גיל בן-דוד, הוא הסביר, שכמו תמיד במקרים אלו, קיימת עקומת פעמון של

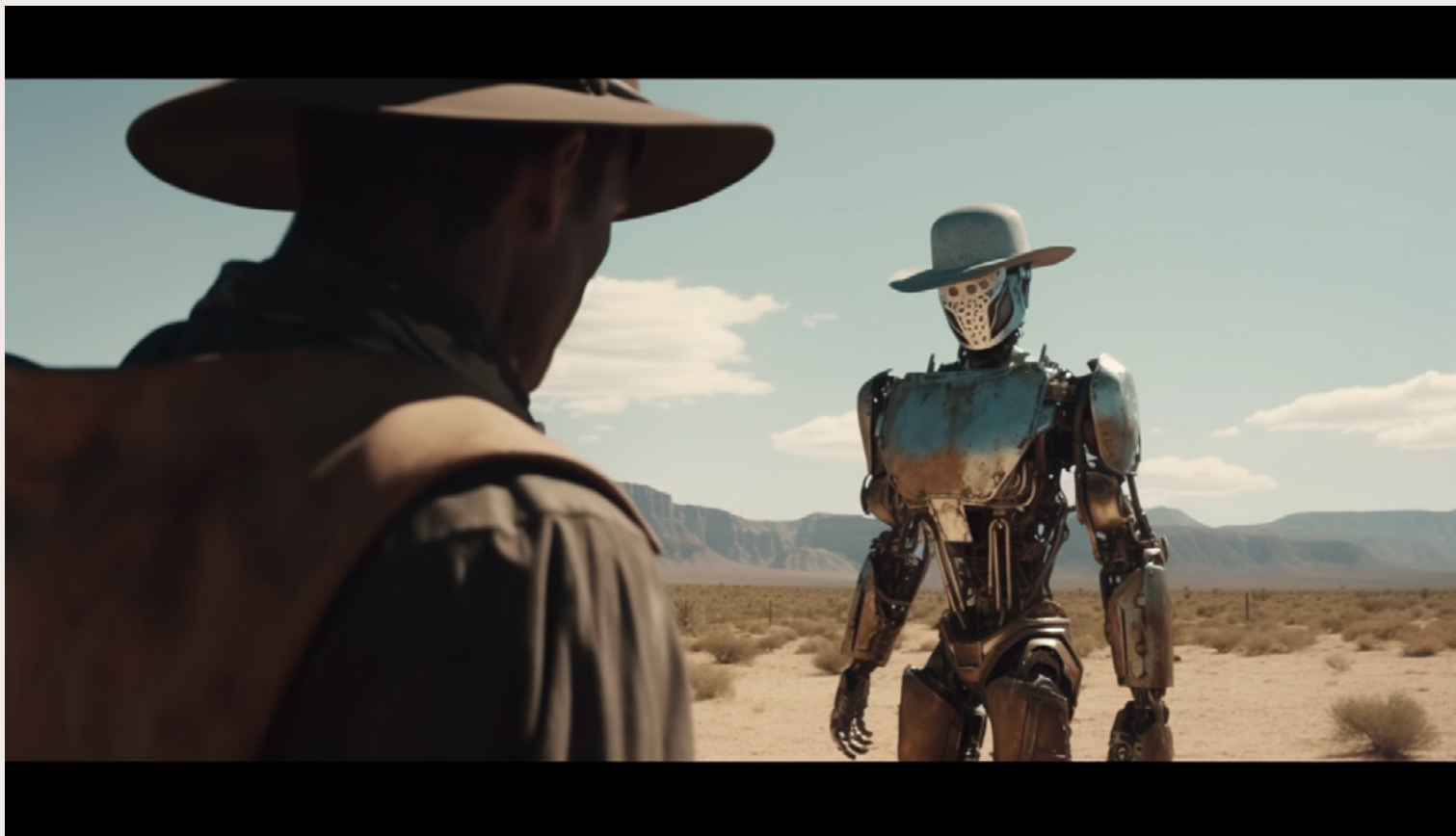
בינה מלאכותית יכולים לסייע לאנשים עם לקות ראייה על ידי מתן תיאורי אודיו של סביבתם, בעוד שבתים חכמים המצוידים בטכנולוגיית בינה מלאכותית יכולים לעזור לאנשים עם מוגבלות פיזית לשלוט במכשירי חשמל והתקנים אחרים בקלות. את המשפטים הללו לא מצאתי בויקפדיה ולא המצאתי בעצמי. נכנסתי למנוע בינה מלאכותית שנקרא ChatGPT (הסבר בהמשך...) ובקשתי ממנו: "כתוב הקדמה למאמר על בינה מלאכותית ואיך היא יכולה לעזור לאנשים שאינם אנשי מחשבים" - וזה מה שענה לי.

כאמור, בינה מלאכותית משולבת זמן רב ביישומים שונים. כבר לפני שנים רבות, בתחילת ימי האינטרנט, הייתה תוכנה שנקראה "פסיכולוג" - פרימיטיבית למדי, שהגיבה וענתה לשאלות, כמובן שבצורה הרבה פחות מתוחכמת, אלא שבשנה האחרונה (למעשה החל מדצמבר 2023) שוחררו לציבור מגוון הולך וגדל של כלים מבוססי בינה מלאכותית שהגישה אליהם פשוטה, חלקם הגדול חנימיים או בתשלום לא גדול והיכולות שלהם עצומות. מאז, התחום מתפתח במהירות מסחררת וממש מדי יום מתגלים פיתוחים חדשים ויכולות חדשות.

"בינה מלאכותית (AI) היא ענף של מדעי המחשב המתמקד במכונות חכמות, המסוגלות לבצע משימות אשר לרוב דורשות אינטליגנציה אנושית, כגון למידה, פתרון בעיות וקבלת החלטות. בינה מלאכותית היא תחום שצומח במהירות, והיישומים שלו מרחיקי לכת, החל משירותי בריאות ועד כספים, תחבורה, חינוך ועוד.

למרות אופייה הטכני, ל-AI יש פוטנציאל להביא תועלת גם לאנשים שלא דווקא רואים עצמם כאנשי מחשבים. לדוגמה, עוזרים וירטואליים המופעלים על ידי בינה מלאכותית כמו Siri, אלקסה או קורטנה (עוזרים אישיים וירטואליים) יכולים לעזור במשימות יומיומיות כמו קביעת תזכורות ותזמון פגישות, בעוד שצ'אטבוטים (תוכנות מחשב שנועדו לדמות שיחה עם משתמשים אנושיים, במיוחד דרך האינטרנט) יכולים לספק שירות לקוחות ותמיכה מסביב לשעון. בתחום הבריאות, בינה מלאכותית יכולה לסייע לרופאים ולחוקרים באבחון וטיפול במחלות בצורה מדויקת ויעילה יותר.

יתרה מכך, בינה מלאכותית יכולה לעזור לאנשים עם מוגבלויות לנהל חיים עצמאיים יותר. לדוגמה, מכשירים המופעלים על ידי



בספר על ילדה בת שש, שהולכת לאיבוד בעיר גדולה ופוגשת בכלב ידידותי. " ועוד ועוד... אין סוף לאפשרויות.

האם Chat GPT יודע עברית?

בעקרון כן, אבל באנגלית הוא הרבה יותר טוב. מומלץ לתרגם את ההנחיות (ההנחיה בשפה מקצועית נקראת **פרומפט - prompt**) ולכתוב אותן באנגלית - קל לעשות זאת בעזרת גוגל טרנסלייט.

ההנחיה (prompt)

בואו נדבר רגע על ה"פרומפט" הזה - ההנחיה שלנו למנוע הבינה המלאכותית - אם זה ל-ChatGPT או לתוכנה אחרת.

ככל שההנחיה תהיה מדויקת יותר כך נקבל תוצאות טובות יותר - ולא פלא שכבר צץ לו מקצוע חדש של כותבי פרומפטים ומומחים לפרומפטים ואפילו כבר מתקיימות תחרויות של כותבי פרומפטים. מי שנוזק לכך, אפילו משלם על פרומפטים טובים, שמקצרים את הזמן ויוצרים תוצאות טובות יותר.

מאמר באתר Geektime מפרט ומרחיב בנושא: **"אין ספק שמחוללי התמונות מבוססי AI הם אחד הטרנדים החזקים של עולם הטכנולוגיה בחודשים האחרונים... אבל כמו שמגלה מיד כל מי שמתנסה בפלא הזה, הסוד הגדול לתוצאה מצוינת הוא הבקשות והניסוח שלהן, ה-Prompts. במילים אחרות, אם לא תהיו**

הטוב

הכלי אולי החשוב ביותר כיום של הבינה המלאכותית נקרא Chat GPT והוא עדיין חנימי בגרסאות הפשוטות יותר, נכון לזמן כתיבת הכתבה. גם הגרסה הפשוטה היא מדהימה למדי.

מה הוא יודע לעשות?

קודם כל, מדובר **בכלי טקסטואלי**. הוא לא מצייר תמונות ולא יוצר וידאו ועדיין היכולות שלו מופלאות

הנה כמה דוגמאות:

1. כתיבת תסריטים וסיפורים בכל נושא, כתיבת מאמרים
 2. תכנון טיול לחו"ל כולל מציאת מלונות ואתרי בילוי עד תקציב מסוים.
 3. עזרה בתכנות. כתיבת קטעי קוד בשפות תכנות, בדיקת קטעי קוד ומציאת שגיאות.
 4. הכנת תכנית עסקית בנושא מסוים.
 5. כתיבת בלוג, כתיבת פרסומים למוצרים שונים.
 6. כתיבת שיר או ברכה לפי פרמטרים מסוימים.
 7. למוזרים: הכנת מערכי שיעור על נושאים מגוונים.
 8. לתלמידים ולסטודנטים: הכנת שעורי הבית. פתרון משוואות ובעיות מתמטיות.
- אפשר, למשל, לבקש ממנו לכתוב פרק בספר, על פי הנחיות כמו למשל: "כתוב פרק ראשון

הטמעת טכנולוגיות חדשות וכך גם במקרה של הבינה המלאכותית. בתחילה נחשפים לנושא מספר מאד קטן ומצומצם של אנשי מקצוע מומחים וממציאים פורצי דרך, שבעצם מפתחים את ההמצאה ומיד אחר כך מגיע שלב המתמחים, אנשים טכנולוגים פחות או יותר, בעלי חיבה להמצאות וסקרנות להתנסות בתחומים חדשים. מדובר בכמות קטנה של אנשים, כ-13% מן האוכלוסייה. התקופה הזאת היא "תור הזהב" של התפתחות הטכנולוגיה. זו תקופה בה עדיין יש הזדמנויות ואפשרויות רבות להשתלב בתחום ולהתנסות בו גם בחינם. רק אחרי פרק זמן ההמצאה נפוצה בין רוב האנשים ובדרך כלל בשלב הזה כבר נכנסים רגולציה, חוקים ותקנות והרבה פחות הזדמנויות. לטענתו, היום אנחנו נמצאים בשלב ההתמחות של הבינה המלאכותית - השלב בו המתמחים והמקצוענים יותר נכנסים לתחום ובהחלט כדאי להיכנס ולהתנסות ולנצל את היתרונות של התחום החדש הזה.

כמו במקרים של מכוונות או כלים אחרים, לא נכון להתייחס אל הבינה המלאכותית עצמה כאל טובה או רעה, כיוון שהיא בסך הכול סוג של מכוונה והתועלת או הנזק תלויים בשימוש שנעשה בה. יש לזכור זאת כאשר מדברים על טוב או רע בבינה המלאכותית.

מדויקים ותדעו בדיוק את מילות המפתח של הסגנון שאתם רוצים, הזווית, התאורה ועוד עשרות פרמטרים אחרים - תבזבזו זמן יקר וכן, גם קרדיטים וכסף..."

כמו שאתם רואים, אנשים זריזים שמיהרו להיכנס לתחום כבר מרווחים ממנו הן ככותבי פרומפטים והן כמדריכים בקורסים שהם מציעים בכל תחומי הבינה המלאכותית.

תחום הבינה המלאכותית מבוסס בעיקרו על "מכונות חושבות" מכונות שעושות שימוש במאגרי ידע עצומים וביכולת למידה, וכך מחקות למעשה אינטליגנציה אנושית, במידה זו או אחרת של הצלחה. עדיין, לפעמים יש למנועים הללו טעויות שיכולות להיות משעשעות מאד, (כל זמן שלא אנחנו נפגענו מהן...) כמו סיפור על עו"ד שבקש מ-chat GPT למצוא עבורו תקדימים שיחזקו עבורו את טיעונו בבית המשפט. מסתבר, שחלק מהתקדימים היו מומצאים - וזה משהו שעדיין עלול לקרות לפעמים. עורך הדין הגיש אותם בבית משפט - והפך לבדיחה די טובה.³ מעבר לטקסטים, אחד השימושים הנפוצים והחשובים של הבינה המלאכותית היא בתחום הגרפיקה וגם כאן השמיים הם הגבול... בקשתי ממנוע של בינה מלאכותית, שעוסק בציור לצייר לי: fisherman ride a blue bear photorealistic style (דייג רוכב על דוב כחול - בצורה ריאליסטית)



מעבר לשעשוע, יש לכך הרבה מאד שימושים מעשיים. השימוש בבינה מלאכותית מאפשר לכם לייצר בעצמכם פרסום, לוגו או ציור. לא מדובר בתחליף לסטודיו מקצועי שמספק שירותי מיתוג, העברת מסרים וקופירייטינג, אבל זה יכול לייתר פנייה לגורמי מקצוע, לפחות בחלק מן המקרים.

כאשר רציתי ליצור פרסום עבור סדנה לשימוש בספרים דיגיטליים לגיל השלישי, נכנסתי

לתוכנת העיצוב המאד מפורסמת קאנבה (canva) שמאפשרת גם למי שאינו גרפיקאי ליצור פרסומים שנראים מקצועיים, לאפשרות שנקראת Text to image ובקשתי ליצור תמונה של חקלאי הקורא ספרים דיגיטליים במדבר. זה מה שקבלתי, לאחר כמה ניסיונות. בקאנבה, קל ופשוט להוסיף טקסטים - והנה יש לכם פרסום, מהיר ובחינם.



וזה רק קצה הקרחון. השימושים כאן רבים ומתוחכמים. במקום לאייר בעמל רב ובשעות רבות ספר ילדים, ניתן להטיל את המלאכה על הבינה המלאכותית, ללא צורך במיומנות של מאייר ותוך זמן קצר יותר.

התוכנה המפורסמת והטובה ביותר ליצירת תמונות של בינה מלאכותית היום נקראת מיידג'רני (Midjourney), היא לא חופשית, השימוש בה הוא בתשלום חודשי, אבל כמו שמישהו התבטא: אם אתה אמנם צריך את היכולות הללו ונעזר בתוכנה היא תהיה העובד הזול ביותר שלך.

הנה דוגמה לאותה בקשה - של חקלאי הקורא ספר דיגיטלי - שנעשתה בתכנת מיידג'רני.



לתוכנות גרפיות רבות (כמו קאנבה שהוזכרה לעיל) נוספו יכולות של בינה מלאכותית. ניתן להשתמש ביכולות הללו כדי לשנות תמונה קיימת בצורה מאד משכנעת. בעמוד הבא ניתן לראות דוגמה לשימוש בתוסף של בינה

מלאכותית בתוכנה הגרפית הפופולארית פוטושופ. הצלם יוסי רבינוביץ צילם ילדה על סוס ולאחר מכן החליף רקע, בגדים ועוד - בצורה מאד מדויקת ומשכנעת ובמהירות גדולה. מה שהצריך בעבר שעות עריכה גרפיות רבות של גרפיקאים מקצועיים נעשה בעזרת הבינה המלאכותית בקלות ובמהירות.

חשוב לדעת, שלמשפטים או לתמונות שהבינה המלאכותית מספקת לכם, אין זכויות יוצרים. הם לא העתקה של מה שקיים באינטרנט - אלא עיבוד מידע והמצאת מידע חדש, וזה יתרון גדול מאד. כמובן, הזכויות שייכות למי שיצר את התמונה תוך שימוש בבינה המלאכותית, וכדי לפרסם את תמונת הפוסט בפייסבוק, שנערך בעזרת בינה מלאכותית בפוטושופ, בקשתי רשות מהצלם.

בנוסף לתחומים הללו בהם כל אחד יכול לעשות שימוש ביכולות של הבינה המלאכותית, קיימות בתחום גם התפתחויות בתחומים רבים וחשובים אחרים. הנה מספר דוגמאות:

בתחום הרפואה

אחד התחומים השנויים במחלוקת הוא שימוש ב-AI לבחירת העוברים המוצלחים ביותר להחזיר לרחם בתהליך של הפריה חוץ גופית. האם זה אומר שהבינה המלאכותית תחליט איזה תינוקות ייוולדו ומה זה אומר "תינוק מוצלח" - ולאן זה יתפתח?

מתוך מאמר ב-YNET

"הבינה המלאכותית (AI) מזהה אנשים, כותבת סיפורים ומציעה תוכניות ביטוח, אבל האם עכשיו היא עומדת לסייע בהבאת ילדים לעולם? חברת הסטארט-אפ הישראלית AIVF עומדת על סף פריצה לעולמות הפריית המבחנה עם טכנולוגיית בינה מלאכותית, שעשויה להתגלות כצעד גדול קדימה של הטכנולוגיה הרפואית. כמו בכל מהפכה טכנולוגית, מתעורר גם ספק: האם ראוי שבינה מלאכותית תקבע מי יהיו בני האדם שיבואו לעולם?"⁴

תחום מתפתח ברפואה, הוא זיהוי מחלות בשלב ההתחלתי שלהן, ללא צורך ברופא - בעזרת בינה מלאכותית.

מתוך מאמר מעניין המפרט איך הבינה המלאכותית תשנה את חיינו בתחומים רבים: "תוך דקות ניתן יהיה להציע לחולה טיפול תרופתי מתאים - שיחסוך את השעות הממושכות של עבודה אנושית הנדרשות לצורך הסקת מסקנות דומות. הבינה המלאכותית מסוגלת למשל לזהות שינויים גנומיים, ולהתאים ניסויים קליניים רלוונטיים עבור כל סוגי הסרטן..."⁵

בתחום החקלאות

תחום שקרוב לליבנו במיוחד.

מתוך ראיון מ-25.6.23 עם פרופ' יורם קפולניק, מנכ"ל קרן BARD האמריקנית-ישראלית לפיתוח חקלאות.

"הגידול באוכלוסייה והתרחבות השטחים המדבריים בעולם, מקרבים את היום שבו ייצור המזון העולמי לא יספיק לצורכי אוכלוסיית העולם... שילוב של בינה מלאכותית במערכות צילום יביא להגדלת כמות... המזון שמסופק לשוק, כי בעזרתה יצטמצמו הכמויות שהולכות לאיבוד בשל מחלות צמחים, טיפול לא נכון וכו'".

ועוד בשורה מאותו ראיון:

"אני לא חושב ששילוב היי-טק בחקלאות יצמצם את כמות האנשים שהמועסקים בענף. ... החקלאות תלויה רבות באיתני הטבע ודברים משתנים במהירות, ולפיכך קשה יהיה למצוא תחליף רובוטי לעובד החקלאי".

בתחום החינוך

הבינה המלאכותית יכולה לעזור למורים בהכנת מערכי שיעור וחומרים נוספים, המורים יוכלו ל"דלג" על העבודה השחורה של איסוף חומרים ולהתמקד בצד היצירתי. תלמידים יכולים להיעזר במאגר עצום של ידע, כאשר מערכת



יוליוס קיסר עושה סלפי. שימוש גרפי משעשע בינה מלאכותית.

שיטות חיפוש במנועי חיפוש אינטרנטיים, בכדי להגיע לתוצאות מיטביות.

בתחום העיצוב

הדמיה של איך שהבגדים נראים עליך, מבלי הצורך להגיע פיזית לחנות, הדמיה של בית קיים עם עיצוב חדש. ובאופן כללי, שילוב בין עיצוב מצוי לעיצוב רצוי - בכל התחומים.

עוד חידושים של שימוש בבינה המלאכותית שנתקלתי בהם לאחרונה:

- קיימת אפשרות לתקשר עם הבינה המלאכותית ישירות מתוך וואטסאפ, ואפילו לקבל בחינם תמונות מתוך תוכנת מידגורני, שבעקרון אינה חינמית. חשוב לציין שהאפשרויות החינמיות מצטמצמות במהירות. עוד לפני שהתבקשתי להגיה את הכתבה, כבר קבלתי באותו מקום פירוט של מסלולים בתשלום...
- ל-ChatGPT למשל, יש מגבלות - הוא למשל לא ימליץ לכם על מניות, אבל כבר שמעתי על פריצה למגבלה הזאת, שמאפשרת לקבל מידע שבאופן רגיל לא יתקבל..
- בתחום המוסיקה: איזה שיר שתרצו, גם שיר שאתם כתבתם, בקול של הזמר המועדף עליכם (לאחרונה הופק הדואט "כאן לעולם" בביצוע "עופרה חזה" ו"זוהר ארגוב").
- מצגות: בניית מצגת עם תמונות מתאימות מתוך מאמר, על ידי כלים ייעודיים לכך.
- ובעתיד הלא רחוק: ניתן יהיה לנהל שיחה של ממש עם הרכב שלכם. במרצדס כבר זה עובד - אם אתם יכולים להרשות לעצמכם... נראה שהבלתי אפשרי, אפשרי.. חשבתם על משהו מטורף? בעזרת הבינה המלאכותית זה נראה בר ביצוע.



עיבוד בעזרת תוסף הבינה המלאכותית שבתכנה הגרפית פוטושופ. מימין: התמונה המקורית - משמאל - לאחר שינוי הזכויות בתמונות הן של הצלם יוסי רבינוביץ Yossi Rabinovich

הרע והמכוער

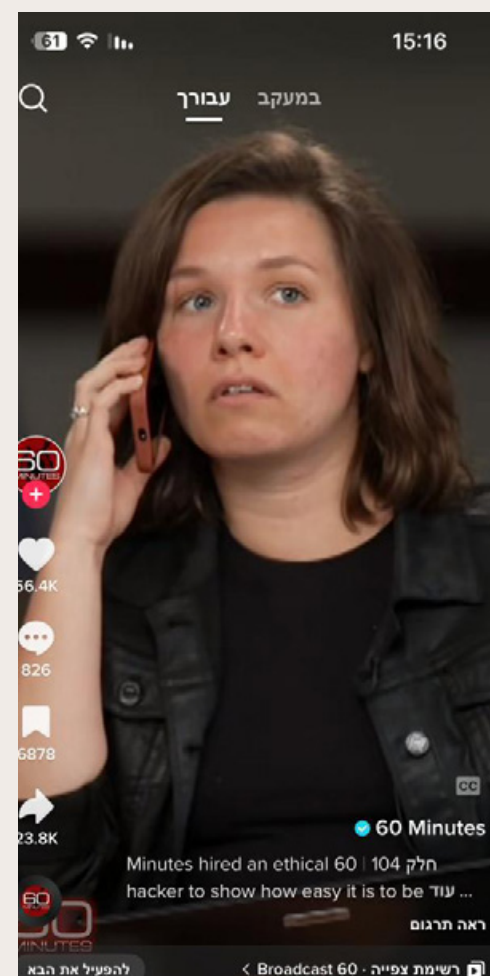
ניצול לרעה

כל טכנולוגיה וודאי כזאת מדהימה ופורצת דרך כמו תחום הבינה המלאכותית, מביאה איתה בהכרח חששות. גם בתחומים בהם הבינה המלאכותית מביאה תועלת, יש גם צדדים בעיתיים.

למשל בתחום הרפואה מתעוררת שאלות לא פשוטות: עד כמה נניח למכונות ולאינטליגנציה לא אנושית להחליט החלטות כבדות משקל ומה תהיה התוצאה? לשאלות רבות עדיין אין תשובות ואולי לחלקן ייקח שנים עד שתתברר התשובה.

ובחינוך: "ChatGPT יכול בקלות לבצע כל משימה של סיכום, עיבוד, ארגון וכריית מידע מהרשת. קשה עד בלתי אפשרי לתפוס את התלמידים "מעתיקים" ומרמים בכתובת עבודות... איך מורים יכולים לסמוך על התלמידים שלמדו בעצמם? שהידע בעבודה הוא שלהם ולא של המכונה?"⁶

ממש בימים אלו, התייחס ראש השב"כ רונן בר לסכנות הבינה המלאכותית בשבוע הסייבר



מתוך סרטון טיק טוק שמדגים איך ניתן בקלות לשכנע עובדת לתת קוד או סיסמה למישהי שנשמעת בדיוק כמו הבוסית שלה, אבל היא לא.



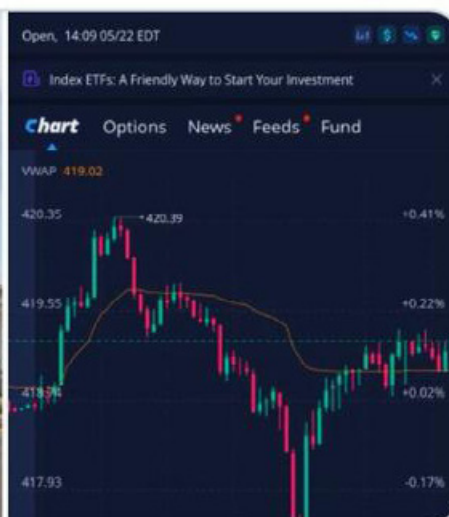
3 STOCKS A DAY 
@3Stocksaday · Follow

 Fake Pentagon explosion image caused the   S&P 500 to plunged 30 points, \$500B market swing!   Once confirmed fake, market bounced back!  

AI can be dangerous ! Be cautious!

  #FakeImageShock

#MarketWhirlwind #StayAlert



Deep Fake בטוויטר שהביא לצניחה בבורסה האמריקאית.

האם נהפוך למחוסרי עבודה?

אילו מקצועות ייעלמו בעקבות התפתחות הבינה המלאכותית? כמה מקצועות יהפכו להיות לא רלוונטיים? כל מהפכה גדולה, כמו המהפכה התעשייתית או פריצת האינטרנט, או אפילו המצאת הדפוס - הביאה בעקבותיה את השאלה הזאת.

לדעתי החששות הללו מוגזמים. אנחנו רק בתחילת הדרך. סביר להניח שמצד שני, "יצוצו" ויתפתחו מקצועות חדשים ובאיזה שהוא שלב נגיע לאיזון.

זינפים ורמאויות

בעזרת הבינה המלאכותית, ההתחזות בטלפון הפכה להיות קלה יותר מתמיד. בעתיד לא תוכלו בכלל לדעת אם באמת הבן או האמא

באוניברסיטת תל אביב ואמר:

"שימוש לא נכון ב-AI הופך אותה לטכנולוגיה מסוכנת מאין כמותה".

ראש השב"כ, רונן בר: "טכנולוגיית הבינה המלאכותית הוטמעה במכונת הסיכול של השב"כ, וזיהינו באמצעותה מספר לא מבוטל של איומים.

"...לפני שהגעתי לכאן", אמר, "ביקשתי מ-ChatGPT להסביר לי כיצד להכין חומר נפץ מאולתר. 'מצטער', הוא השיב, 'איני יכול'.

התעקשתי ובעצת אחת החוקרות בשירות שינתי את נוסח השאלה, וקיבלתי הנחיות מדויקות להשיג את החומרים, איך לשקול ולערבב אותם וממה להיזהר...."⁷

מעניין ואולי גם מטריד.

אין סיבה לפחד מבינה מלאכותית כי בינה מלאכותית לא באמת קיימת

הגיע הזמן להפסיק עם נבואות הזעם בנושא הבינה המלאכותית: ChatGPT ומקביליו דומים יותר למחשבון ענקי מאשר ליצור תבוני ומאיים, ולאורך ההיסטוריה האפקט הכלכלי של טכנולוגיות חדשות היה דווקא חיובי / דעה

302 תגובות

ד"ר זוהר ברונפמן | 01.06.23 | 07:00

9 דעה אחרת בכתבה מה-1.6.23 ב-ynet

שלכם היא המתקשרת - גם בשיחת וידאו! נראה דמיוני? ממש לא. כנראה שבעתיד הקרוב צריך יהיה לקבוע איזה קוד מוסכם בין בני המשפחה, בין העובדים במשרד - וכך הלאה. החיים לא הולכים להיות קלים יותר.

גם בתחום ה"פייק ניוז" הבינה המלאכותית פורצת גבולות.

כבר היום ניתן להציג פוליטיקאי אומר דברים שאפילו בסייטם שלו לא חשב לומר... כמו סרטון של פוטין שלכאורה קורא לאזרחים רוסיים לפנות את בתיהם.⁸

התחום הזה של זיופים מתוחכמים שמשלבים תמונות, קול ווידאו בעזרת כלים של בינה מלאכותית נקרא Deep Fake ("זיוף עמוק"). קשה מאד בתחום הזה להבחין בין אמיתי לבין זיוף.

לקראת סוף מאי, פורסמה במספר חשבונות טוויטר תמונה של פיצוץ ועשן סמיך. החשבונות האלו היו חשבונות שנחשבים אמנים (בעלי וי כחול) וה"ציוץ" הועתק על ידי אתר חדשות רוסי, עם מיליוני עוקבים. והתוצאה? צניחה זמנית בבורסה האמריקאית של 0.26% - כלומר הרבה מאד כסף...

מאוחר יותר פורסמו הכחשות, חשבונות נסגרו... אבל זו לא הפעם הראשונה ולא האחרונה.

ואולי כל זה לא באמת קיים, ואין מה לחשוש? אם אתם מודאגים, שווה לקרוא את כתבה שהתפרסמה ב-ynet בחודש יוני השנה, היא עשויה להרגיע כמה מהחששות.⁹

אתיקה ורגולציה

כמובן, כאשר צצות סכנות, מתחילים גם לנסות להתמודד איתן. אחת השיטות המקובלות היא חקיקת חוקים מתאימים וגיבוש רגולציה. כתבה של אורי ברקוביץ' בגלובס, מדצמבר 2019 שמסבירה איך להתמודד עם הסכנות שבבינה המלאכותית:

"פגיעה באוכלוסיות חלשות, בזכויות אדם ובתחרותיות במשק: בינה מלאכותית יכולה להשפיע על חיינו לרעה • כך מנסה ועדה בהשתתפות נציגי ממשלה, חוקרים וגופים עסקיים, למנוע זאת - מהטלת האחריות על גופי הממשלה השונים ועד הגדרה מתי יהיה מדובר ברשלנות".¹⁰

הכתבה נכתבה בשנת 2019 אבל הבעיות עליהן היא מתריעה והדילמות איתן היא מתמודדת עדיין לא נפתרו - ולהפך.

בערך הויקפדיה "אתיקה של בינה מלאכותית" נכתב: "לפי קווי היסוד של נציבות האיחוד האירופי, לבינה מלאכותית אמינה יש שלושה מרכיבים שצריכים להתקיים לאורך כל מחזור החיים שלה:

1. עליה להיות חוקית, לציית לכל החוקים והתקנות הרלוונטיים;
2. עליה להיות אתית, לדבוק בעקרונות ובערכים אתיים;
3. עליה להיות אתנה, הן מבחינה טכנית והן מבחינה חברתית, שכן מערכות אינטליגנציה מלאכותית יכולות לגרום נזק בלי להתכוון לכך."

התחום הזה עדיין בחיתוליו, אבל כפי שאמרנו בתחילה, סביר להניח שבעתיד יהיו הרבה יותר חוקים ותקנות המתייחסים לבינה המלאכותית ומה שהיום הוא תחום פרוץ למדי, יהפוך למוסדר.

רוצים להרחיב?

הכנסו לקמפוס IL - הרשמו וחפשו קורס **בינה מלאכותית**.¹¹

בכלל, מומלץ להכיר את האתר הזה שמציע הרבה קורסים רציניים בחינם, שיהיה לכם קשה להחליט מה ללמוד קודם.

גילה טל, תושבת עין יהב, כ-25 שנה מנהלת את תחום האינטרנט במועצה ובשנים האחרונות מתמחה גם בתחום השירותים הדיגיטליים.



1 מאמר של רוני דורי, כלכליסט



2 מאמר באתר Geektime



3 עו"ד נעזר ב-ChatGPT ynet



4 הבינה המלאכותית תבחר אילו תינוקות ייוולדו, ynet



5 חמישה תחומים בהם בינה מלאכותית תשנה את חיינו



6 מי מפחד מבינה מלאכותית?



7 ראש השב"כ, רונן בר, בשבוע הסייבר של אוניברסיטת תל אביב.



8 על הסרטון של פוטין, גלובס



9 אין סיבה לפחד מבינה מלאכותית ynet



10 מה עם זכויות האדם והתחרותיות במשק, גלובס



11 קמפוס IL



סרטון (בשפה האנגלית) שמסביר בפירוט איך נעשים סרטוני דיפ-פייק

גלו את המונח המסתתר



$\gamma =$ בה



ק = פ



~~ש~~ ~~ר~~

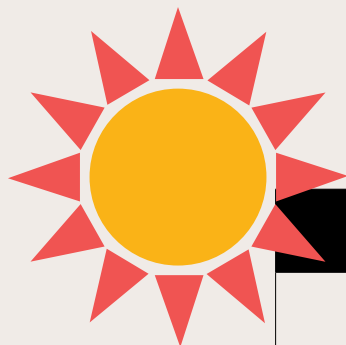
המילים הן: אבטיח, ארטיק, בריזה, בריכה, גופיה, גלידה, חופש גדול, חוף ים, חמסין, טיול, ים, כובע, משקפי שמש, קייטנה, קיץ, שלגון, שמש, שרב.

ה	נ	ט	י	י	ק	א	ר	ק	י	ב	א	ג
מ	ש	א	נ	ל	ר	ח	מ	ס	י	נ	ת	ח
כ	מ	נ	ב	ו	ל	ו	י	ט	א	ר	צ	ו
ו	ש	ו	ר	ט	נ	ל	ש	פ	ל	ה	י	פ
ב	י	ג	י	ד	י	ג	ר	מ	ע	ד	ק	י
ע	פ	ל	ז	ר	ט	ח	ב	י	ל	י	ר	מ
ו	ק	ש	ה	כ	י	ר	ב	צ	ת	ל	ש	נ
ל	ש	ד	י	ר	נ	ה	י	פ	ו	ג	מ	ר
מ	מ	ח	ו	פ	ש	ג	ד	ו	ל	י	ש	מ





תשבץ מוח



		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)		
		(10)							(11)	(12)		
(13)	(14)						(15)		(16)			
	(17)		(18)					(19)		(20)		
(21)		(22)					(23)					
	(24)					(25)			(26)	(27)		
(28)					(29)				(30)	(31)		
	(32)		(33)				(34)		(35)			
(36)	(37)		(38)		(39)			(40)		(41)		
	(42)		(43)		(44)							
(45)			(46)							(47)		

הסבר מונחים

ח' - כתיב חסר
מ' - כתיב מלא
ר"ת - ראשי תיבות

טיפים וטריקים שיסייעו בפתרון תשבצי היגיון באופן כללי:

1. התשובה הנדרשת מסתתרת בד"כ בתחילת השאלה או בסופה
2. כאשר מופיע בשאלה מחזיר/חוזר/ שב בד"כ הכוונה שבקריאה מסוף המילה לתחילתה מתקבלת מילה עם משמעות אחרת למשל מלח - חלם
3. התשובה בד"כ תרתי משמע אותה מילה עם משמעויות שונות למשל מלח=ימאי מלח= תבלין לעיתים נעשה פירוק מילה להברות או חלקי מילה ובחיבור התשובות מתקבלת התשובה למשל הב כסף לחיה: הב= תן כסף= ין (מטבע יפני). ביחד =תנין =החיה
5. שימוש במילה משותפת. למשל: לשאלה: ספר חולים. התשובה=בית (בית-ספר, בית חולים).
6. התשובה מהווה בעצם היפוך אותיות של מילה (אנגרם) למשל- בן נח פתי= יפת
7. שימוש בשמות ידוענים כחלק ממילה למשל בעל מקצוע אהוד = בנאי (אהוד בנאי)
8. שימוש באותיות כמילה למשל ב'=בית, פ'=פה ע'=עין
9. אותיות כגון מספיק = מ', ספרדי = ס'
10. כאשר מופיעה האות ב' או בתוך יש לחפש את התשובה במילה בתוך מילה למשל דרשה תבן בתוכה התשובה בקשה בתוך בה (בתוכה) יש תבן=קש

בהצלחה!



מאוזן

1. גוף שלד חד בקיץ (4,4)
8. כלב לבן חזיר שחור (2)
10. שטח לביתו למשרת הספרותי (7)
12. לבן משפחה לא קר (2)
13. כסאות לצופר, חצבה, פארן... (6)
15. היבט יסודי (4)
17. תו לחצי מורה (2)
18. נתונים למפקד הבדיוני (3)
19. בור הספק לא בכיר (4)
21. אופן קרן צדדי (2)
22. הרס לבנה (3)
23. האצבע בתוכן (3)
24. מגדל חלב שום (2)
25. צריך להיות לא ברור (2) (ר"ת)
26. חברת תקשורת חמה (3)
28. צמח צורב לאדון אנגלי עם תחבושת (4)
29. אריק בקיבוץ הגלילי (4)
31. חודש במשפחה (2)
32. פה קבור ראש אנגלי (3)
34. בית בעיתון זה משפיל (5)
36. מטבע זר חוזר באבל (2)
38. ציתות לפעולת כיפת ברזל (4)
40. טי (2)

מאונך

27. און לנסיעה (3) (מ')
30. אתחייב לקיים פרי קיצי (5)
33. רפאלי תחזיר מורה (2)
35. בראש ויקיפדיה סדרת סרטים (3)
37. איבר בלי ראש זה יפה (3)
39. יחידת הספק במקדש בודהיסטי (3)
41. סגנון מוזיקלי מכל כיוון (3)
43. תרומת סוג בנק (2)
42. אדם - מילה משותפת (3)
43. ארטיק - טי בתוך ארק (5)
45. שהם (3) (ח')
46. אטי (3)
47. סף - בחזרה (2)
1. צבע לא בקור (3)
2. לטורקי נור בפה (4)
3. אשר עולה בחמסין (3)
4. בגדה בשבילי לקבל קינוח קיצי (5)
5. צפוי גשם למכשיר מדידה (5)
6. בשובו חצי משחק זועק מכאב (2)
7. טרנר ישנה (3)
9. לסניס שטיחים וזבובים (4)
11. אשראי הזוי (4)
14. הצמח מחזיר את ברימור (3)
16. להקה ששוקלת הרבה (4)
20. טוב ברוב לשיפור הטעם (4)
21. שרב לא קר במזרח (5)
22. נעלי קיץ נע בכלי קניות (6)
23. מושלם בישוב הגלילי (4)
24. מנוע דם דמעות (3)
25. זוחל גלי נרשם לאזהרה (3,3)

הערכה
מדבר להתאחד בו

שיא מטר
המטאורים

לילות לבנים בערבה

10-12.8.23

סופשבוע של כוכבים נופלים,
תצפית טלסקופים, סדנאות
ואירועים מיוחדים